



## ***Gesundheit mit PEP***

**Gesundheitsförderung im Prinz Eugen Park:  
aus dem Quartier – für das Quartier**

## **Abschlussbericht 2024**

**Projekträger: GeQo eG – Genossenschaft für Quartiersorganisation**



**Projektförderung: AOK Bayern – die Gesundheitskasse nach §20a SGB V**



### **Verfasst von**

Lena Malsch – Gesundheitsmanagement

Sandra Dorfner – Gesundheitsmanagement

Mara Roth – Quartiersmanagement und Vorstand GeQo eG

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Umsetzung des Gesamtprojekts</b>	<b>3</b>
1.1 Ausschreibungsphase	3
1.2 Organisatorische Projektstruktur	3
1.3 Gesundheitsmanagement der GeQo eG als Projektverantwortliche	3
1.4 Bedarfsanalyse	4
1.5 Öffentliches Erscheinungsbild	4
1.6 Raummanagement	5
<b>2 Projektziele</b>	<b>6</b>
2.1 Ziele der Bedarfserhebung	6
2.2 Einbindung des Gesundheitsmanagements in die Aktivitäten des Quartiersmanagements	6
2.2 Etablierung geeigneter Möglichkeiten der Partizipation	7
2.3 Vernetzung mit bereits existierenden Akteur*innen/Strukturen im Gesundheitssektor	8
2.4 Verhaltenspräventive Ziele	10
<b>3 Umsetzung von Gesundheitsmaßnahmen</b>	<b>11</b>
3.1 Inhaltliche Ausrichtung des Projekts	11
3.2 Verhältnisbezogene Maßnahmen	11
3.3 Verhaltensbezogene Maßnahmen	14
3.4 Begegnung	17
<b>4 Partizipation</b>	<b>18</b>
4.1 Stufe 4 - Anhörung	19
4.2 Stufe 6 - Mitbestimmung	19
4.3 Stufe 8 - Entscheidungsmacht	19
<b>5 Evaluation</b>	<b>20</b>
<b>5 Öffentlichkeitsarbeit</b>	<b>22</b>
<b>6 Nachhaltigkeit</b>	<b>23</b>
<b>7 Fazit</b>	<b>24</b>
Gesonderte Anlage	24

# Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Finales Logo	4
Abbildung 2: Screenshot der Webseite, Unterseite "Was wir machen" (Juni 2024)	5
Abbildung 3: Gesundheits-Quartiers-Plan (Foto GeQo eG, Juli 2022)	11
Abbildung 4: Flyer Aktionswoche (Vorder- und Rückseite), selbst erstellt (August 2023)	12/13

# Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Quartiersinterne bzw. -nahe Institutionen (eigene Darstellung)	8
Tabelle 2: Institutionen im Stadtteil (eigene Darstellung)	9
Tabelle 3: Überblick über verhaltensbezogene Maßnahmen (chronologisch sortiert, eigene Darstellung)	14-16

# 1 Umsetzung des Gesamtprojekts

Die Umsetzung des Gesamtprojekts von Januar 2020 bis Juni 2024 wurde in den Jahren 2020 und 2021 maßgeblich von den Einschränkungen, die aufgrund der Coronapandemie galten, bestimmt und konnte in diesen Jahren nur mit Einschränkungen und konzeptionellen Änderungen umgesetzt werden. Trotzdem konnten vor allem ab dem Jahr 2023 zahlreiche Planungen auch in die Praxis umgesetzt werden.

## 1.1 Ausschreibungsphase

Nach der Projektmittelbewilligung der AOK starteten die Ausschreibungen seitens der GeQo eG. Da bereits Vorgespräche mit möglichen Dienstleister\*innen im Laufe der Konzeptionierung und Projektvorbereitung stattgefunden hatten, verlief die Beauftragung zügig und im Zeitplan. Für die Bedarfsermittlung und Evaluation wurde das SIM beauftragt - das Sozialwissenschaftliche Institut München. Für das öffentliche Erscheinungsbild fand keine Ausschreibung statt, die Zusammenarbeit mit Bobach Zwei - text und bild erfolgte nach Bedarf. Die Projektwebseite wurde von Korbinian Polk entwickelt und betreut. Das Gesundheitsmanagement wurde nicht ausgeschrieben, sondern direkt an die GeQo eG als Projektmanagement (1 VZÄ) angedockt.

## 1.2 Organisatorische Projektstruktur

Leider wurde der Start des Projekts bereits nach wenigen Monaten durch die Corona-Pandemie stark ausgebremst und die Durchführungsmöglichkeiten waren (v.a. in den Jahren 2020 bis Mitte 2022) eingeschränkt. Ein quartiersbezogener Netzwerkaufbau rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung wurde vom Projektmanagement konsequent angestrebt und verfolgt. Die Reglementierungen wurden im Laufe der Pandemie weniger, aber trotzdem war ein konsequenter Netzwerkaufbau nur schwer möglich. Es wurde auch deutlich, dass die Ressourcen zahlreicher Personen und Institutionen durch zusätzliche Herausforderungen (z.B. Corona-Pandemie, Krieg in der Ukraine, Inflation) ausgeschöpft waren und ein "Zusatzthema" (und als dieses wurde das Projekt oft begriffen) hatte im täglichen Ablauf keinen Platz mehr.

## 1.3 Gesundheitsmanagement der GeQo eG als Projektverantwortliche

Während der gesamten Projektlaufzeit wurde das Projekt von mehreren Mitarbeiterinnen der GeQo eG betreut. Im Jahr 2020 wurde das Gesundheitsmanagement auf eine 29,25-Stunden-Stelle und 2 Minijobs (5 Stunden/Woche) aufgeteilt. Im weiteren Verlauf stellte sich heraus, dass eine veränderte personelle Aufteilung zur besseren konzeptionellen Entwicklung und Aufgabenverteilung sinnvoll ist. So wurde ab Oktober die Projektverantwortung auf eine Hauptstelle (30 Stunden/Woche) und eine unterstützende Person (mit 12 Wochenstunden) aufgeteilt. Diese Stellenaufteilung wurde so bis zum Projektende beibehalten und hat sich als praktikabel erwiesen.

Die Hauptstelle kümmerte sich sowohl um das Projektmanagement als auch um die strategische und operative Projektarbeit. Hierbei unterstützte die zweite Person vor allem operativ und in den Themenbereichen Familie und Kinder aufgrund ihrer vorhandenen Fachexpertise in diesem Bereich. Zudem war sie direkter mit den Interessenten/Bewohner\*innen vernetzt und konnte so Bedarfe und Anregungen aufnehmen und gemeinsam mit der Hauptstelle weiter ausarbeiten.

## 1.4 Bedarfsanalyse

Ein wichtiger Projektbestandteil war die Befragung der Bewohner\*innen des Prinz Eugen Parks. Die Erhebung von Bedarfen und das Durchführen von Befragungen war zum Projektstart durch die Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie nicht wie geplant möglich. Hauptinstrument war deshalb Anfang 2021 eine Online-Befragung, die teilweise analog verteilt wurde (z.B. in die Briefkästen der GEWOFAG / GWG). Hier beteiligten sich knapp 12 % der Bewohner\*innen. Ergänzt wurde die Befragung um Leitfadeninterviews. Der erste Zwischenbericht von SIM (April 2021) liefert hierzu detaillierte Informationen. Er enthält zudem eine sozialräumliche Betrachtung des Quartiers Prinz Eugen Park und eine Betrachtung der ersten Erfahrungen und Angebote des Gesundheitsmanagements.

## 1.5 Öffentliches Erscheinungsbild

Das öffentliche Erscheinungsbild, v.a. das Logo, wurde gemeinsam mit bobach Zwei entwickelt.



# Gesundheit mit PEP

Abbildung 1: Finales Logo

Ergänzend dazu wurden Farben festgelegt und weitere grafische Elemente (z.B. Fußzeile) entwickelt. Bis zum Juli 2021 wurde eine eigene Website entwickelt und während der gesamten Restlaufzeit zentral als Informationsplattform genutzt ([www.gesundheit.prinzeugenpark.de](http://www.gesundheit.prinzeugenpark.de)). Davor wurde die Website der GeQo eG ([www.prinzeugenpark.de](http://www.prinzeugenpark.de)) mitgenutzt.



## Gesundheit mit PEP PRINZ EUGEN PARK LEBEN IM QUARTIER

[Aktuelles](#) [Wer wir sind](#) [Was wir machen](#) [Unsere Angebote](#) [Wo finde ich was](#) [Weitere Infos](#)

Wir unterstützen Bewohner\*innen im Prinz Eugen Park, wenn sie selbst aktiv etwas rund um Gesundheit anbieten wollen. Zum Beispiel kann das ein selbstorganisierter Kochtreff, eine Infoveranstaltung zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen, eine Meditationsgruppe oder ein Lauftreff sein. Egal ob du Profi bist oder dein Hobby teilen möchtest – es ist vieles möglich!

**Anregungen und Wünsche nehmen wir immer gern entgegen!**

Um sich einen Überblick über unsere Arbeit verschaffen zu können, findest du hier den [Jahresbericht des Jahres 2023](#) des Gesundheitsmanagements sowie den [zweiten Zwischenbericht Evaluation](#) des Gesundheitsmanagements im Prinz Eugen Park.

Zusätzlich möchten wir passend zu den Bedürfnissen der Menschen im Prinz Eugen Park auch professionelle Anbieter\*innen ins Quartier holen. Das können Vereine, Arzt\*innen, Beratungsstellen usw. sein. Für qualifizierte Anbieter\*innen steht uns ein Budget der AOK Bayern zur Verfügung.

**Quartierszentrale am  
Maria-Nindl-Platz 6**  
☎ 089 45235599  
📠 0157 34381205  
✉ [gesundheit@geqo.de](mailto:gesundheit@geqo.de)

**Öffnungszeiten**  
Mo-Fr: 9-13 Uhr  
Di zusätzlich: 14-16:30 Uhr  
Do zusätzlich: 14-18 Uhr

**Ihr findet uns in der Quartierszentrale mit dem Café  
GeQo am Maria-Nindl-Platz 6 – wir freuen uns auf euren  
Besuch!**

Wir sind bei allen Fragen rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung da und unterstützen euch persönlich vor Ort, per E-Mail und telefonisch.



Abbildung 2: Screenshot der Website, Unterseite "Was wir machen" (Juni 2024)

Die Logik der Webseite ergibt sich aus der Abbildung 2. Das schlanke Menü mit nur wenigen Auswahlpunkten und einem Infobereich auf der rechten Seite, welcher auf jeder Unterseite erscheint, soll ein einfaches Navigieren ermöglichen. Die Bereiche "Aktuelles", "Wer wir sind", "Was wir machen", "Unsere Angebote", "Wo finde ich was" und "Weitere Infos" enthalten Informationen rund um's Projekt und aktuelle Angebote. Die Angebote wurden hierbei sowohl auf dem Kalender auf der Website der GeQo eG, als auch auf der Gesundheitswebsite dargestellt, sodass die gesundheitsbezogenen Termine auf beiden Websites erschienen sind.

### 1.6 Raummanagement

Seit Mitte 2021 gibt es bei der GeQo eG eine Person, die sich hauptamtlich um die Verwaltung einiger Gemeinschaftsräume (6 Räume), Gästeapartments (3 Apartments) und Co-Working-Spaces (5 Arbeitsplätze) kümmert. Darüber hinaus gibt es zahlreiche andere Räumlichkeiten direkt im Prinz Eugen Park (z.B. von Genossenschaften), die anderweitig verwaltet werden. Eine aktuelle Übersicht gibt es auf der Website ([www.prinzeugenpark.de/buchen/raeume.html](http://www.prinzeugenpark.de/buchen/raeume.html)).

Die Verfügbarkeit bzw. der Zugang zu Räumlichkeiten in der eigenen Organisation hat sich als Gamechanger für das kommunale Gesundheitsförderungsprojekt herausgestellt. So konnten Planungen für (neue) Angebote deutlich zügiger umgesetzt werden und teilweise wurde eine Umsetzung allein durch die Verfügbarkeit von passenden Räumlichkeiten möglich. So war das Raummanagement auch ein wichtiger Bestandteil des Gesundheitsmanagements, sodass die Projektleitung eigenständig Räume vergeben konnte, um den Prozess der Entstehung von neuen Angeboten zu vereinfachen. Darüber hinaus erfolgte im Bedarfsfall eine Recherche, um andere passende Räumlichkeiten zu finden und möglichst auch zu nutzen. So wurden im Projektverlauf beispielsweise Schulturnhallen, ein Saal oder der Bewegungsraum einer Kita für Bewegungsangebote genutzt. Trotz des Zugriffs auf zahlreiche Räumlichkeiten im Quartier, war die Nutzung anderer Räumlichkeiten (die v.a. größer waren und/oder konkret auf Bewegungsangebote ausgelegt waren) unerlässlich. Durch die begrenzten Ressourcen in diesem Bereich und den hohen Abstimmungsbedarf mit den "Raumbesitzer\*innen" waren diese externen Nutzungen sehr aufwändig zu organisieren.

## 2 Projektziele

Dieses Kapitel gibt einen Überblick über die Ziele und Teilziele der viereinhalb Projektjahre, wie diese gemessen wurden und wer zur Erreichung beigetragen hat.

An dieser Stelle muss erneut auf die zentralen Einschränkungen hingewiesen werden, welche durch die Corona-Pandemie ab März 2020 das tägliche Leben bestimmt haben. Vor allem bis ins Jahr 2022 hinein gab es immer wieder (wechselnde) Anforderungen und Einschränkungen, sodass ursprüngliche Planungen geändert werden mussten.

### 2.1 Ziele der Bedarfserhebung

Es war eine kontinuierliche Bedarfsanalyse ("formative Evaluation") geplant, die sich in eine Analyse der strukturellen Bedarfe (Gesundheitsstruktur im Quartier) und der inhaltlichen Bedarfe der Bewohnerschaft gliederte. So wurden vorhandene soziodemografische Daten ausgewertet (siehe erster und zweiter Zwischenbericht von SIM, jeweils Kapitel 2). Darüber hinaus sollte eine Erhebung und Auswertung von Daten über die tatsächliche Zusammensetzung der Bewohnerschaft stattfinden. Informationen hierzu sind in den Berichten (siehe oben) von SIM zu finden. Qualitativ hat sich der Eindruck verfestigt, dass die Zielgruppen Kinder und Ältere stark von wohnortnahen Angeboten und Möglichkeiten profitieren, sich diese auch stetig aktiv wünschen und an das Gesundheitsmanagement herangetragen haben. Dabei macht es keinen Unterschied, dass Kinder (und Jugendliche) ca.  $\frac{1}{3}$  der Bewohner\*innen ausmachen und die Älteren nur einen kleinen Bruchteil der Bewohnerschaft stellen. Entscheidend scheint, dass der selbstständige Bewegungsradius bei beiden Zielgruppen eingeschränkt ist. Auch der konkrete Bedarf an Maßnahmen zur Gesundheitsförderung wurde erhoben (siehe Erster Zwischenbericht SIM, Kapitel 4.3). An erster Stelle standen hierbei Bewegungsangebote für Erwachsene, sowie für Kinder, gefolgt vom Wunsch nach "Entspannungsübungen, Yoga, Meditation". Ein großer Bedarf bestand auch bzgl. des Ausbaus der wohnortnahen ärztlichen Infrastruktur, obwohl das Gesundheitsmanagement hier keine Handhabe hat. Trotzdem hat sich während der Projektlaufzeit eine Kinderarzt- und Hausarztpraxis im Prinz Eugen Park angesiedelt und schließt hier entsprechende Lücken.

### 2.2 Einbindung des Gesundheitsmanagements in die Aktivitäten des Quartiersmanagements

Zentral war es, Rahmenbedingungen zu schaffen, die alle Bewohnergruppen im Prinz Eugen Park in Gesundheitsfragen empowern. Hierbei sollte ein erweitertes Projektteam mit verschiedenen Vertreter\*innen (z.B. aus dem Gesundheitsreferat, engagierte Bewohner\*innen) gebildet werden. Hier gab es immer wieder Anläufe, ein solches Team zu bilden, aber vor allem zu Projektbeginn und in Bezug auf die Corona-Pandemie waren die Ressourcen an vielen Stellen hierfür nicht ausreichend. Auch im weiteren Projektverlauf kam es nicht zu einer festen Zusammensetzung eines erweiterten Projektteams - dies schien in Bezug auf die Erfahrungen in der Praxis auch nicht sinnvoll. Stattdessen wurde themen- und zielgruppenbezogen mit Personen/Institutionen zusammengearbeitet. Diese Art der spezifischen Zusammenarbeit hat gut funktioniert.

Ein weiteres Ziel war es, unkomplizierte nachbarschaftliche Bezüge und Aktivitäten durch geeignete räumliche und organisatorische Voraussetzungen zu schaffen. Hierbei ist die Einbindung des Gesundheitsmanagements in die GeQo eG/das Quartiersmanagement unerlässlich. Im Laufe der Projektjahre und mit Bezug der Quartierszentrale am Maria-Nindl-Platz (Ende 2020) entwickelte sich eine enge Verzahnung beider Bereiche. Durch die gemeinsame Verortung bzw. eine Gesamtverortung der GeQo eG am zentralen Quartiersplatz wurde die GeQo auch als eine zentrale Institution

wahrgenommen. So konnte Interessierte, die beispielsweise etwas anbieten wollten, einfach vorbeikommen und wurden an die richtige Ansprechpartnerin (hier das Gesundheitsmanagement) weitergeleitet. Einzelne Projekte ergaben sich sogar ohne ein konkretes Anliegen, allein aus dem Kontext der Quartierszentrale ("ins Gespräch kommen"). Durch die Übernahme der Verwaltung einiger Gemeinschaftsräume im Quartier wurden optimale räumliche Rahmenbedingungen für Gesundheitsangebote aller Art geschaffen. Es stehen passende Räumlichkeiten für Entspannungs-, Ernährungs- und auch Bewegungsangebote zur Verfügung. Durch die Verwaltung der Räume durch eine Kollegin des Gesundheitsmanagements ergeben sich viele Synergien und der Zugriff und die Nutzung der Räumlichkeiten ist deutlich erleichtert, was auch die Planung und Umsetzung von Angeboten und Aktionen betrifft.

Ein weiteres Ziel war der barrierefreie Zugang zu Angeboten der Gesundheitsförderung. Der Ansatz einer sprachlichen Barrierefreiheit bzw. -armut ist in der Praxis schwer umzusetzen. Eine Strategie war die Ansiedlung von "Mama lernt Deutsch" im Quartier. „Mama lernt Deutsch“ ist ein ehrenamtliches Münchner Projekt zur Vermittlung grundlegender Deutschkenntnisse für Frauen und Mütter aus unterschiedlichen Herkunftsländern. In wöchentlichen Gruppen in ganz München können die Frauen zusammenkommen und gemeinsam lernen - kostenfrei und ohne Anmeldung. Durch den direkten Kontakt mit dem Verein für Fraueninteressen (Trägerin des Angebots) und den Ehrenamtlichen, die dieses Angebot leiten, ist ein besserer Zugang zu dieser Zielgruppe entstanden. Daraus entstand z.B. eine Gymnastikstunde im Anschluss an die Deutschstunde oder auch ein interkultureller Kochtreff. Die Angebote sind meist kostenfrei und teilweise ohne Anmeldung - auf die Niedrigschwelligkeit wurde ein besonderer Fokus gelegt. Auch weitere unabhängige Angebote wie "Fit im Park" und ehrenamtlich geleitete Angebote auf Spendenbasis sprechen Zielgruppen an, die sich nicht langfristig festlegen können oder möchten und die wenig finanzielle Mittel für Bezahlangebote haben. Darüber hinaus konnte mit dem interkulturellen Team der GeQo eG eine Beratung und Unterstützung in mehreren Sprachen (z.B. Englisch, Arabisch, Französisch) stattfinden. So konnten Angebote auch Zielgruppen erreichen, die eine schriftliche deutschsprachige Information nicht ausreichend erfassen können. Auch die Barrierefreiheit in Bezug auf die Räumlichkeiten ist positiv zu werten. Zahlreiche Gemeinschaftsräume befinden sich im Erdgeschoss und sind barrierearm zugänglich.

## 2.2 Etablierung geeigneter Möglichkeiten der Partizipation

Ein Fokus sollte darauf liegen, dass sich neu zugezogene Bewohner\*innen gut im Quartier orientieren können. Diesem Anliegen standen die Einschränkungen, die im Rahmen der Corona-Pandemie galten, stark entgegen. Leider überschneidet sich der Projektanfang deutlich mit dem Aufkommen der Pandemie, weshalb die Partizipation deutlich eingeschränkt wurde. In den Häusern der städtischen Wohnungsgesellschaften (damals GEWOFAG und GWG, heute Münchner Wohnen) wurden die geplanten Willkommensfeste für alle Hausbewohner\*innen pandemiebedingt abgesagt. Hier war geplant, dass sich die GeQo eG und das Gesundheitsmanagement vorstellen und auf Angebote und Beteiligungsformate hinweisen. Diese wertvolle Möglichkeit, viele neue Bewohner\*innen (vor allem auch im Bereich der geförderten Wohnungen) direkt zu erreichen, blieb somit verwehrt. So wurden die neu zuziehenden Nachbar\*innen hauptsächlich über ein Faltblatt (vom Konsortium des Prinz Eugen Parks) informiert, welches die Arbeitsbereiche der GeQo eG und auch die Möglichkeiten der Partizipation im Prinz Eugen Park ("Wie kann ich mitmachen?") darstellte.

Kleinteilige nachbarschaftliche Bezüge sollten dann vor allem im Bereich der geförderten Wohnungen, in Zusammenarbeit mit den Mieterzentren und den Fachabteilungen der kommunalen Gesellschaften GWG und GEWOFAG (heute Münchner Wohnen) gefördert werden. Diese Idee konnte

durch die Einschränkungen vor allem zu Beginn der Corona-Pandemie nicht umgesetzt werden. Erst im Jahr 2022 konnte in diese Richtung weiter geplant werden, aber leider fanden auch im restlichen Projektzeitraum keine Neumieter\*innenversammlungen oder Nachbarschaftsfeste statt. Da die Zusammenarbeit mit der Münchner Wohnen für dies unabdingbar gewesen wäre, konnte das Gesundheitsmanagement/die GeQo eG diese Planungen nicht in die Praxis umsetzen. Deshalb organisierte die GeQo eG mit verschiedenen Partner\*innen Feste im Jahresverlauf und mehrmals Tage der offenen Türe oder Tage des offenen Quartiers. Obwohl hier der Fokus ein anderer war, sind diese Feste gut angekommen und werden deshalb immer wieder organisiert.

In Kapitel 4 wird detailliert auf die Ausprägungen der Partizipation im Projekt eingegangen.

## 2.3 Vernetzung mit bereits existierenden Akteur\*innen/Strukturen im Gesundheitssektor

Eine quartiersinterne Vernetzung wurde während der gesamten Projektlaufzeit angestrebt und umgesetzt. Nur durch den stetigen Austausch und gegenseitige Unterstützung konnte eine solche Vielzahl an Angeboten stattfinden. Tabelle 1 zeigt eine Übersicht über diese Akteur\*innen und Institutionen.

*Tabelle 1: Quartiersinterne bzw. -nahe Institutionen (eigene Darstellung)*

<b>Institution</b>	<b>Fachgebiet/Fokus auf ...</b>
Familientreff Träger: Bayerisches Rotes Kreuz	Kinder (bis 6 Jahre) und Familien
Hausarztpraxis Bogenhausen	Medizinische Grundversorgung
Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin	Medizinische Grundversorgung für Kinder und Jugendliche
Kooperativer Ganzttag der Caritas (GS Ruth-Drexel-Str.)	Kinder
Grundschule Ruth-Drexel-Str.	Kinder
Die Mitterfelder Ambulanter Pflegedienst Bogenhausen und Wohncafé	Unterstützung im Alter
Haus für Kinder - Diakonie Rosenheim	Krippe und Kindergarten
Haus für Kinder - JUL	Krippe und Kindergarten
Kinderhaus - Caritas	Krippe und Kindergarten
Naturkindergarten und Naturhort	Kindergarten und Grundschulkind
Haus für Kinder - Nörr Kids	Krippe und Kindergarten
Kinderkrippe an der Salzbrücke - Pfennigparade	Krippe
Mitundo Kinderhaus	Krippe und Kindergarten
Eugen Apotheke	Medizinische Grundversorgung
Hebammen-Netzwerk	6 Hebammen
Seniorenresidenz Zaidman	Unterstützung im Alter
Ca. 25 Personen/Kursleitungen	Ernährung, Bewegung, Entspannung
Frühen Hilfen	Familien nach Geburt (bis 3 Jahre)



Bedarfe wurden immer wieder von diesen Personen und Institutionen an das Gesundheitsmanagement herangetragen und es wurden Angebote gemeinsam oder eigenständig geplant und umgesetzt. Wichtig war auch die kontinuierliche Information über Aktivitäten durch das Gesundheitsmanagement an oben genannte Institutionen, sodass eine Informationsweiterleitung an die Zielgruppen und Kontakte dieser erreicht werden konnte.

Ein weiteres Ziel war die Etablierung eines konstanten Gesundheitsnetzwerks. Trotz des stetigen Kontakts mit einer Vielzahl an Personen und Institutionen haben sich hierfür nur 6 Institutionen (teilweise Personen) mit dem Ausfüllen eines Steckbriefs verpflichtet. In der täglichen Arbeit ist deutlich geworden, dass die Kapazitäten der Institutionen (z.B. Schule, Kindergarten, Arztpraxen) sehr ausgeschöpft sind und so eine Zusammenarbeit im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung als zusätzliches Thema nicht stetig bedient werden konnte. Darüber hinaus arbeiten viele Personen in diesem Bereich nebenberuflich und haben generell begrenzte Kapazitäten. Dies schließt eine themenbezogene Zusammenarbeit mit verschiedenen Personen und Institutionen nicht aus, welche regelmäßig im direkten Austausch stattfand.

Auch über den Prinz Eugen Park hinaus, innerhalb des Stadtbezirks Bogenhausen, wurden Kontakte zu externen Anbieter\*innen geknüpft und gepflegt (siehe Tabelle 2).

*Tabelle 2: Institutionen im Stadtbezirk (eigene Darstellung)*

<b>Institution</b>	<b>Fachgebiet/Fokus auf ...</b>
Spiel- und Begegnungszentrum Fideliopark	Kinder und Jugendliche
Ökologisches Bildungszentrum ÖBZ	Kinder und Jugendliche, Familien
Mittelschule an der Knappertsbuschstr.	Jugendliche
Jugendtreff Cosi	Jugendliche
Mädchen- und Jugendtreff Muspilli	Kinder und Jugendliche (bis 13 Jahre)
ASZ Bogenhausen	Unterstützung im Alter
TS Jahn	Bewegung und Entspannung für alle
Ernährungsinstitut KinderLeicht	Ernährung für Kinder und Jugendliche
FrauenGesundheitsZentrum München	Gesundheit für Frauen
INSEL - Inklusive Natur-, Sport- und Erlebnislandschaft der Pfennigparade INSEL.Zeit e.V.	Gesundheit für alle / inklusiv
Kampfkunstschule Budokan	Selbstbehauptung für Kinder und Jugendliche
Ca. 25 Personen/Kursleitungen	Ernährung, Bewegung, Entspannung

Auf der fachlichen Ebene fanden regelmäßige Austauschtreffen mit dem Gesundheitsreferat, Geschäftsbereich Gesundheitsplanung/ Stadtteilgesundheit und dem Verein MAGs (München Aktiv für Gesundheit e.V.) statt. Hierbei standen ein Austausch rund um die Projektumsetzung (v.a. der Projektreihe "München - gesund vor Ort") in der Praxis, aber auch die Themen der kommunalen Gesundheitsförderung auf Verwaltungsebene und in der Politik im Fokus. Dieser Austausch an Wissen und Erfahrungen hat das Projekt positiv geprägt.

## 2.4 Verhaltenspräventive Ziele

Hier greift die Prämisse der Niedrigschwelligkeit und die Gestaltung eines möglichst interessanten Zugangs zu den Angeboten. Ein Ziel war es, Bewohner\*innen zu motivieren, selbst gesundheitsbezogene nachbarschaftliche Aktivitäten zu entwickeln und anzubieten. Dieses Ziel konnte mit den günstigen Rahmenbedingungen im Prinz Eugen Park im Laufe des Projekts erreicht werden. Zahlreiche Angebote und Aktionen wurden von Bewohner\*innen initiiert bzw. diese kamen mit einer Idee auf das Gesundheitsmanagement zu. Das Gesundheitsmanagement fungierte dann als "Beifahrerin" von der Angebotsplanung und dem Raummanagement über die Öffentlichkeitsarbeit bis hin zu weiteren Tipps rund um die Weiterentwicklung von Angeboten. Die Bandbreite reichte hier von ehrenamtlichen und/oder kostenfreien Angeboten ohne Anmeldung bis hin zu regulären Bezahlangeboten im Kursformat. Zentral ist, dass viele dieser Angebote ohne Anbindung an das Gesundheitsmanagement nicht auf den Weg gebracht worden wären. Es hat sich gezeigt, dass Engagement eine Anlaufstelle und konkrete fachliche Unterstützung benötigt, um diese Ideen von der Planung in die Umsetzung zu bringen.

Darüber hinaus wurden auch Angebote von Fachkräften z.B. Trainer\*innen, Ärzte/Ärztinnen auf den Weg gebracht. Teilweise waren Bewohner\*innen selbst Fachkräfte (z.B. qualifizierte Yogalehrer\*innen). Im Projektzeitraum wurden auch zwei Personen aus der näheren Umgebung erfolgreich dabei unterstützt, eine Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zu erhalten. Sie bieten weiterhin laufende Kurse im Quartier an.

Ein weiteres Ziel war es, Menschen, denen der Zugang zu bestehenden Angeboten erfahrungsgemäß erschwert bzw. nicht möglich ist, gezielt darin zu unterstützen, Hemmschwellen zu überwinden und Angebote auszuprobieren. In der Praxis war hier der Ansatz auch niedrigschwellige Angebote (v.a. ohne Anmeldung und/oder kostenfreie/kostengünstige Angebote) als Angebotsoption zu ermöglichen. Diese Angebote entwickelten sich oft aus dem Wunsch von einzelnen Personen heraus, etwas anzubieten. Durch die Organisationsunterstützung des Gesundheitsmanagements konnten niedrigschwellige Angebote wachsen und sich vor Ort etablieren - sie finden nun auch weiterhin statt. Nach einer erfolgreichen Startphase - mit ausreichendem Interesse - benötigten die Angebote nicht mehr so viel Unterstützung, waren aber weiterhin für Interessierte nutzbar.

Ein konkretes individuelles Beratungsangebot durch das Gesundheitsmanagement wurde mit MopS (Montags persönliche Sprechstunde) bereits zu Beginn des Projekts eingerichtet. Dieses fand zuerst online und telefonisch statt, wurde dann im Rahmen eines persönlichen Angebots fortgeführt. Im Laufe des Projekts entwickelte sich dies aber immer mehr zu einem regulären, offenen Angebot im Rahmen der Öffnungszeiten der Quartierszentrale. Oft war das Thema "Gesundheit" hier ein Schnittstellenthema - konkret bedeutet das: Personen sind wegen anderen Themen in die Quartierszentrale gekommen (z.B. Buchung eines Raumes) und sind dann durch Aushänge/Flyer auf z.B. Gesundheitsangebote aufmerksam geworden. Daraus resultieren Nachfragen oder die Suche nach anderen Angeboten. So wurde direkt vor Ort beraten oder spezifische Informationen via E-Mail versandt. Ein individualisierter Handlungsplan ist dabei jedoch nicht erstellt worden - das war mit den vorhandenen Ressourcen nicht praktikabel umsetzbar oder nachverfolgbar.

## 3 Umsetzung von Gesundheitsmaßnahmen

Dieses Kapitel zeigt die Umsetzung der Maßnahmen mit einem Fokus auf die inhaltliche Ausrichtung. Dabei gibt es einen Überblick über die stattgefundenen verhältnis- und verhaltensbezogenen Aktivitäten während des Projekts.

### 3.1 Inhaltliche Ausrichtung des Projekts

Die inhaltliche Ausrichtung des Projekts war von Anfang an sehr breit gefächert. Es sollte keine Zielgruppe in den Fokus des Handelns gestellt werden, sondern alle (im Verlauf des Projektes zuziehenden) Bewohner\*innen des Prinz Eugen Parks prinzipiell erreicht werden. Diese Ausrichtung wurde weiterverfolgt, wobei sich durch die Befragungen und Projektarbeit ein Fokus auf Kinder und Familien (stark überrepräsentierte Personengruppe im Quartier) ergab. Insgesamt wurde versucht, einen starken Fokus auf Niedrigschwelligkeit zu setzen (z.B. ohne Anmeldung, kostengünstig/kostenfrei, Ansprache von Interessenten).

### 3.2 Verhältnisbezogene Maßnahmen

Die Änderung von Rahmenbedingungen zur Unterstützung eines gesundheitsförderlichen Lebensumfeldes vor Ort war ein Anliegen des Projekts. Folgende Ideen wurden entwickelt und umgesetzt:

#### Gesundheitswegweiser

Der sogenannte Gesundheitswegweiser wurde als Bestandteil der Projektwebseite konzipiert und umgesetzt (Mitte 2020 bis Mitte 2021). Die Idee basierte auf den Erfahrungen von MAGs, die bereits in mehreren Stadtteilen ein solches Konzept realisiert haben. Einfach, übersichtlich und immer aktuell – so war der Gesundheitswegweiser als eine Übersicht aller Adressen von verschiedenen Gesundheitseinrichtungen, Praxen, Beratungsstellen, Fachgeschäften und Dienstleistern aus dem Gesundheitsbereich im ausgewiesenen Stadtbezirk geplant. Um den Wegweiser möglichst gut anwendbar für die Nutzer\*innen zu gestalten, wurden Informationen wie barrierefreier Zugang, Hausbesuche, gesprochene Sprachen und zusätzliche Angebote für Patient\*innen gesammelt. Der Wegweiser umfasst hauptsächlich die Regionen mit den Postleitzahlen 81925 und 81927. Da manche der relevanten Einrichtungen nicht in nächster Umgebung zu finden sind, erweiterte sich dadurch das Gebiet. Dies betrifft aber hauptsächlich größere medizinische Anlaufstellen, Beratungsstellen und Mobile Dienste. Die Datensammlung wurde v.a. durch eine studentische Mitarbeiterin übernommen (6 Monate). Da diese Sammlung in die Corona-Pandemie fiel, war es oft schwierig, Kontakt mit Institutionen herzustellen. Aktuell sind ca. 45 Institutionen mit Zusatzinformationen online gelistet.

#### Gesundheits-Quartiers-Plan



Die Idee, einen Faltpfad für die Hosentasche zu erstellen, stammt von MAGs [Abbildung 3: Gesundheits-Quartiers-Plan (Foto GeQo eG, Juli 2022)]. Sie hatten einen solchen Plan bereits Ende 2020 für Berg am Laim in Form eines Stadtteilplans zum Bewegen umgesetzt. Der Fokus auf Bewegung wurde im Gesundheits-Quartiers-Plan für den Prinz Eugen Park nicht umgesetzt, sondern es wurde versucht, eine weite Gesundheitsdefinition, wie im Projekt, als Basis heranzuziehen. Der Faltpfad beinhaltet eine Übersicht über lokale Anbieter\*innen,

Bildungseinrichtungen, Sportvereine und soziale Einrichtungen. Darüber hinaus sind auf dem Kartenausschnitt auch Sport- und Spielplätze, Schwimm- und Radfahrmöglichkeiten, sowie weitere "Gesundheitsorte" wie Calisthenics oder die Parkouranlage zu finden.

### **"Aktionswoche für Körper und Geist - Tu dir etwas Gutes!" mit Tag der offenen Tür**

Die Idee eines Aktionstages entstand bei einem Austausch mit Engagierten. Schnell wurde jedoch klar, dass ein einzelner Tag die Vielfalt der Möglichkeiten im Prinz Eugen Park nicht darstellen kann. Außerdem war es ein Anliegen, ein Ausprobieren und Kennenlernen von verschiedenen Gesundheitsangeboten und -kursen vor Ort zu ermöglichen. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen entstand ein buntes Gesundheitsprogramm für Jung und Alt.

Das Gesundheitsmanagement übernahm die Planung der Aktionswoche und erstellte zahlreiche Materialien zur Öffentlichkeitsarbeit. Das Resümee zu diesem Veranstaltungsformat fällt durchwachsen aus. Teilweise wurden die Angebote sehr gut angenommen, manche Angebote gar nicht. Insgesamt lag der Fokus der Interessenten auf aktiver Beteiligung (z.B. Schnupperstunden, Workshops), wobei Vorträge/theoretische Formate und Themen der mentalen Gesundheit und Entspannung nicht so gut angenommen wurden.

**Fragen und Antworten**

**Für wen ist die Aktionswoche geeignet?**  
Du bist an den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung interessiert? Dann einfach Flyer aufklappen, im bunten Programm stöbern und anmelden.

**Kosten die Aktionen etwas?**  
Die meisten Aktionen sind komplett kostenfrei, nur manche Aktionen kosten wenige Euro.

**Muss man sich anmelden?**  
Zur besseren Planung bitten die meisten Anbieter\*innen sich anzumelden. Dies ist unkompliziert online unter [www.gesundheit.prinzeugenpark.de](http://www.gesundheit.prinzeugenpark.de) möglich.

**Wer ist der Veranstalter?**  
Die GeQo eG mit ihrem Projekt "Gesundheit mit PEP" kümmert sich um die Rahmenbedingungen. Umgesetzt werden die Aktionen von engagierten Personen und Institutionen aus dem und rund um den Prinz Eugen Park.

**Gesundheit mit PEP**  
Gesundheitsförderung im Prinz Eugen Park  
[gesundheit@geqo.de](mailto:gesundheit@geqo.de)  
089 - 45 23 55 99  
[www.gesundheit.prinzeugenpark.de](http://www.gesundheit.prinzeugenpark.de)

ein Projekt der  
**GeQo**  
Genossenschaft für Quartiersorganisation eG  
GeQo eG  
Genossenschaft für Quartiersorganisation  
Maria-Nindl-Platz 6  
81927 München  
[info@geqo.de](mailto:info@geqo.de)  
089 - 45 23 55 99  
[www.prinzeugenpark.de](http://www.prinzeugenpark.de)

**Aktionswoche für Körper und Geist**  
**Tu dir etwas Gutes!**  
**25. - 30. September 2023**

Vorträge und Workshops  
bewegte Schnupperangebote  
kostenfreie Angebote  
...und vieles mehr.

Gesundheit mit PEP




























	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor- mittag	Early Bird Yoga 	Hautanalyse (Termine ganztäglich buchbar)  Beckenboden mal ganz anders   Sturz- prophylaxe 		Gesundes Familiencafé mit Infos zu Frühen Hilfen (ganze Woche: Kinderbuchausstellung / Ratgeber Gesundheit)  Sturzprophylaxe 		Mein Weg zu mehr Selbstfürsorge   Vollwertige Ernährung als Basis für Gesundheit und Vitalität 
Nach- mittag		Pilates  Capoeira für Kinder   Ballett und kreativer Kindertanz 	Lunch Yoga   Kinderaktion: Misch dir deine Handcreme	Diabetes mellitus Typ I und II 	Verschiedene Kindertanzangebote   Veganer Kinder- kochkurs 	 Schnupper- angebot   Vortrag / Workshop
Abend	Fit im Park - Qi Gong  Progressive Muskelent- spannung (PMR)   Stress? Lass nach! 	Rücken? Fit!   Achtsamkeit im Familien- alltag   Outdoor Cross-Training   Abnehmen muss nicht schwer sein 	Fitnessboxen für Erwachsene   Salutogenese oder: die Kunst seine Gesundheit länger zu behalten   Neurodermitis und allergische Haut 	Stillen - Natürlich schön und wie man sich am besten darauf vorbereitet   Fit im Park - Minidisco und Fitness Power  Zuvorkommend und wirkungsvoll - Warum Prävention so wichtig ist 	Schnippelparty für Groß & Klein	<b>Weitere Informationen sowie Anmeldung online:</b> 

Abbildung 4: Flyer Aktionswoche (Vorder- und Rückseite), selbst erstellt (August 2023)

### Interaktive Schnitzeljagd durch den Prinz Eugen Park

Im Frühjahr 2023 fanden die Bogenhausener Kunst- und Kulturtage statt. In diesem Rahmen wurde auch ein buntes Programm im Quartier angeboten. Das Projektteam ergänzte das Programm um eine interaktive Schnitzeljagd. Die Geschichte wurde rund um Prinz Eugen aufgebaut: Dieser war Ende des 17. Jahrhunderts einer der bedeutendsten Feldherren des Habsburgerreiches. Deshalb macht er sich auf eine Zeitreise in den heutigen Prinz Eugen Park und entdeckt gemeinsam mit den Teilnehmenden der Schnitzeljagd dieses vielfältige Wohnquartier, das nach ihm benannt wurde. Eingebaut wurden Infos rund um das Quartier und die GeQo eG mit Gesundheitsmanagement und Café GeQo. Zudem sollte dieses Format dazu anregen, das Quartier zu Fuß zu erkunden und (neue) Orte zu entdecken. Über 25 Kleingruppen und Personen haben die Schnitzeljagd durchgeführt.

### 3.3 Verhaltensbezogene Maßnahmen

Folgende Tabelle (Tabelle 3) gibt einen Überblick über die Kurse und Veranstaltungen und Kurse, die während der Projektlaufzeit (maßgeblich unterstützt durch das Gesundheitsmanagement) angeboten wurden. Wenn kein Ende des Zeitraumes angegeben ist, finden die Angebote immer wieder als Kurse oder weiterhin laufend statt.

Tabelle 3: Überblick über verhaltensbezogene Maßnahmen (chronologisch sortiert, eigene Darstellung)

Name des Angebots	Themenbereich/e	Zeitraum
<b>2020</b>		
Nordic Walking	Bewegung	April 2020 - Juli 2020 danach selbstständige Gruppe
Moderates Training 60plus	Bewegung	Mai/Juni 2020
Einführung in die Calisthenics Anlage	Bewegung	Juni 2020
Tai Chi	Bewegung/Entspannung	Juni/Juli 2020
Offener Lauftreff - EA	Bewegung	selbstständig seit Juni 2020
AlltagsTrainingsProgramm (ATP)	Bewegung	August/September 2020
Boxen für Kinder - EA	Bewegung	seit September 2020
Vorträge in der Quartierszentrale	verschiedene	Oktober 2020
Eltern-Kind-Turnen (online)	Bewegung	November 2020 - März 2021
Entspannung am Morgen / am Abend (online)	Entspannung	November 2020 - Januar 2021
Online-Kaffeetreff	Begegnung	Dezember 2020
<b>2021</b>		
Rückbildungstraining / Funktionelles Training nach der Schwangerschaft	Bewegung	seit Januar 2021
Mental starke Kids	Entspannung	seit Januar 2021
Hatha Yoga zum Kennenlernen (online)	Bewegung	Januar 2021
Vortrag Baby- und Kleinkinderschlaf (online)	Entspannung	März/April 2021
Eltern-Kind-Turnen	Bewegung	Juni/Juli 2021 und September/Oktober 2021
Kochworkshop für Kinder	Ernährung	Juli 2021
PEP Freizeitkicker - EA	Bewegung	Juli - Oktober 2021
PEP Kicker-Kids - EA	Bewegung	seit Juli 2021
Yoga für Kindergartenkinder	Bewegung	September - November 2021
Yoga für Grundschul Kinder	Bewegung	September - November 2021
Yoga für Teens	Bewegung	September - November 2021
Vinyasa Yoga	Bewegung	seit September 2021
Qi Gong	Bewegung	seit November 2021
Tanz, Bewegung und Spaß für Kids	Bewegung	September/Oktober 2021
Feldenkrais	Bewegung	September/Oktober 2021
Hatha Yoga	Bewegung	September-November 2021
Hatha Yoga 60plus	Bewegung	September-November 2021

Vortrag Erste Hilfe - Was tun bis der Arzt kommt	Prävention	Oktober 2021
Selbstbehauptungskurse für Kinder und Jugendliche	Bewegung/Begegnung	Oktober/November 2021
Wie auf Wolken aus dem Stress	Entspannung	Oktober/November 2021
<b>2022</b>		
Yoga (verschiedene Richtungen)	Bewegung	seit Januar 2022
Vinyasa Yoga	Bewegung	seit Januar 2022
Online-Vortragsreihe zum Thema „Gesunde Ernährung – Wie funktioniert sie im Alltag?“	Ernährung	Februar/März 2022
Dance mit Dennis	Bewegung	Februar-Mai 2022
Schnupperworkshop Bauchtanz	Bewegung/Begegnung	März 2022
Online-Vortrag zum Thema Balkon- und Dachgärtnern - EA	Ernährung	März 2022
Breakdance Kurs	Bewegung	März-Juni 2022
Selbstbehauptungskurse	Bewegung/Begegnung	April/Mai 2022
Bauchtanz Kurs	Bewegung/Begegnung	April-Juli 2022
Parkour & Spiele für Jugendliche	Bewegung	April-Juli 2022
Meditation und Innehalten - EA	Entspannung	April-Juli 2022
Wandergruppe AK Älter werden im Quartier - EA	Bewegung/Begegnung	April-August 2022
Outdoor Fit	Bewegung	April-September 2022
Kinderturnen (Vor- und Grundschule)	Bewegung	seit April 2022
Feldenkrais	Bewegung	Mai-Juli 2022 Oktober-Dezember 2022
Fit im Park (3 Stunden)	Bewegung, Entspannung	Mai-September 2022
Schnupperabend Autogenes Training	Entspannung	Juli 2022
Hip Hop/Breakdance Workshop	Bewegung	Oktober 2022
Kurs Autogenes Training	Entspannung	Oktober-Dezember 2022
Handreflexmassage für Ältere - EA	Entspannung	Oktober-Dezember 2022
Karate für Kinder	Bewegung	seit November 2022
Shiva Muckis - Dynamisches Yoga - EA	Bewegung	seit Dezember 2022
<b>2023</b>		
Tunesisch Kochen - EA	Ernährung	Januar 2023
Bewegung und Handreflexmassage für Ältere - EA	Bewegung	Januar-März 2023
Death Café	Begegnung	Februar/Mai/Juli/Oktober 2023
Vortrag: Demenzprävention	verschiedene	März 2023
Vortrag: Gesund bleiben und Stressvermeidung durch gute Kräfteinteilung - EA	Entspannung	März 2023

Feldenkrais	Bewegung	März-Mai 2023
Seniorenttraining der Mitterfelder	Bewegung	seit März 2023
Capoeira für Minis und Kids	Bewegung	seit März 2023
Erste Hilfe im Kindesalter - EA	verschiedene	März/Mai 2023
Capoeira für Teens	Bewegung	März-Juli 2023
Vortrag: Vegane Ernährung in der Schwangerschaft/Stillzeit und für Familien	Ernährung	April 2023
Fit im Park (4 Stunden)	Bewegung, Entspannung	Mai-September 2023
Parkour Training Kinder, Jugendliche und Erwachsene	Bewegung	Juni-Oktober 2023
Hula Hoop Dance	Bewegung	seit August 2023
Schnupperstunde Rückenschule	Bewegung	September 2023
Rückenschule	Bewegung	Oktober-Dezember 2023
Progressive Muskelentspannung	Entspannung	Oktober-Dezember 2023
Kreistanz	Bewegung	seit November 2023
Fitness Power/Mini Disco indoor	Bewegung	Oktober 2023-März 2024
Schnupperstunden Yoga für Kinder	Bewegung	Dezember 2023
<b>2024</b>		
Hula Hoop Dance	Bewegung	Januar-März 2024
Kindertanz (3-4 und 5-6 Jahre) - EA	Bewegung	Januar-März 2024
Yoga für Kinder	Bewegung	seit Januar 2024
Frauentanz - EA	Bewegung	seit Januar 2024
Faszien- und Rückentraining	Bewegung	seit März 2024
Dance Flow - EA	Bewegung	seit April 2024
Feldenkrais	Entspannung	seit Juni 2024
Fit im Park (5 Stunden)	Bewegung, Entspannung	Mai-September 2024
Eltern-Kind-Turnen (2-3 Jahre)	Bewegung	Mai-Juli 2024

Die Übersicht (nicht vollumfänglich) über die verhaltensbezogenen Maßnahmen, also die zahlreichen Kurse und offenen Angebote, spiegelt die Vielfältigkeit wider, die sich im Laufe der Projektjahre im Quartier Prinz Eugen Park entwickelt hat. Auch ehrenamtliche Angebote spielen eine große Rolle. Somit ist es zu einer Aufgabe des Gesundheitsmanagements geworden, Ehrenamtliche zu finden, zu unterstützen und dauerhaft zu binden, um die Angebotsvielfalt aufrechtzuerhalten und teilweise sogar auszubauen.

Nicht alle geplanten Angebote konnten stattfinden. Zusammengefasst kann festgestellt werden, dass Angebote für Ältere zwar immer wieder nachgefragt bzw. teilweise sogar eingefordert wurden, die Anmeldungen zu diesen dann aber oft für die Umsetzung nicht ausreichten. Auf derlei Angebote wurde daher im Verlauf des Projektes kein Fokus mehr gelegt. Angebote gab es vom Arbeitskreis Älter werden im Quartier und auch vom Wohncafé der Mitterfelder, welches die Älteren generell in den Fokus nimmt. Auch die Zielgruppe der Jugendlichen hat sich als schwer erreichbar gezeigt - Kurse und Aktionen rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung konnten aufgrund mangelnder Anmeldungen oft nicht stattfinden. In diesem Bereich engagiert sich der Arbeitskreis Jugend stark und bietet auch gesundheitsbezogene Möglichkeiten (z.B. Parkour) an, die vom



Gesundheitsmanagement unterstützt wurden. Der Themenbereich Stressmanagement/Entspannung wurde insgesamt weniger genutzt. Es wurde versucht, unterschiedliche Zugänge möglich zu machen, aber ein Großteil der geplanten Angebote konnte aufgrund mangelndem Interesse nicht stattfinden.

### 3.4 Begegnung

Im Projekt ist deutlich geworden, dass Prävention und Gesundheitsförderung im nachbarschaftlichen Kontext nicht ohne einen Fokus auf "soziale Gesundheit" auskommen. Hier geht es um die alltäglichen sozialen Erfahrungen auf der Ebene von Gemeinschaften (hier sozialräumlich definiert als Nachbarschaften), sozialen Netzwerken, Familien, aber auch Individuen. Um diesen Themenbereich greifbarer zu beschreiben, wurde hierfür "Begegnung" als Schlagwort definiert.

So zielten Angebote wie das Baby-Café, Mama lernt Deutsch oder der Treff für Alleinerziehende nicht vorrangig auf die Themen der Bewegung, Ernährung oder Entspannung ab. Das Gesundheitsverständnis war hier sehr weit gefasst und die Begegnung und Austausch standen im Mittelpunkt. Das Gesundheitsmanagement nutzte die Kontakte zu den jeweiligen Leitungen bzw. Engagierten, um Informationen wie beispielsweise das Monatsprogramm direkt zu verteilen und die jeweiligen Gruppen mit ihren Teilnehmenden auf dem Laufenden zu halten. So sollten auch Personen erreicht werden und von den wohnortnahen Möglichkeiten profitieren, die sich nicht eigenständig informieren (können).

## 4 Partizipation

Das folgende Kapitel zeigt, wie die Zielgruppen einbezogen wurden und wie sie am Projekt und den Maßnahmen partizipieren konnten. Bei der Einordnung erfolgte eine Orientierung an den Vorstufen und Stufen der Partizipation in der Gesundheitsförderung nach Wright, Block von Unger (weitere Informationen in Wright, M. T. (Hrsg.) (2010): Partizipative Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung und Prävention).

Insgesamt konnten mit dem Projekt „Gesundheit mit PEP - Gesundheitsförderung im Prinz Eugen Park“ etwa 1.500 Personen erreicht werden. Ein Großteil der Angebote wurde gut angenommen und hat den Bedarf vor Ort getroffen. Es blieb aber nicht aus, dass Bedarfe auch teilweise falsch eingeschätzt wurden bzw. nachgefragte Kurse organisiert wurden, die dann aufgrund mangelnder Nachfrage trotzdem nicht stattfinden konnten. Hierbei wurde deutlich, dass nicht nur die Nachfrage ein entscheidender Faktor ist, ob Angebote funktionieren, sondern auch zahlreiche weitere Rahmenbedingungen über Erfolg oder Misserfolg entscheiden.

Das Beteiligungsmodell war wie folgt geplant:

**Ankommen, Orientieren und zuhause fühlen** - Die GeQo eG bietet den zugezogenen Bewohner\*innen verschiedene Möglichkeiten an, sich mit dem neuen Quartier vertraut zu machen und die Angebote im und um das Quartier kennenzulernen. Bevorzugt werden dazu Treffen angeboten. Bei diesen Treffen werden auch spezifische Bedürfnisse und Problemlagen aufgenommen, die auch durch das Gesundheitsmanagement weiter verfolgt werden. *Leider konnte diese Idee aufgrund der Einschränkungen der Corona-Pandemie nicht umgesetzt werden. Auch im zeitlichen Projektverlauf stellte sich dies als schwierig heraus.*

**Kleinteilige nachbarschaftliche Bezüge fördern** - Ein wesentlicher Faktor des Wohlbefindens sind intakte nachbarschaftliche Bezüge, die im Alltag unkompliziert in Anspruch genommen werden können. *Die Herausbildung dieser Bezüge war eine Herausforderung. In Genossenschaften war dies über die Strukturen von Arbeitskreisen und Quartiersrat einfacher, die Mieter\*innen von städtischen Wohnungsbaugesellschaften wurden weniger erreicht.*

**Spezifische Belange und Vorschläge berücksichtigen** - Ziel war es, Voraussetzungen zu schaffen, unter denen Probleme, Anliegen und Vorschläge unkompliziert und wertschätzend eingebracht sowie Maßnahmen und Realisierungsmöglichkeiten gemeinsam erörtert werden können. *Deshalb wurde bei Angebotsentwicklungen darauf geachtet, ein möglichst breites Spektrum (Wann, Wo, mit oder ohne Anmeldung, auf Spendenbasis, kostenfrei, Kursformat) zu ermöglichen.*

**Aktivierung von Bewohner\*innen zur eigenverantwortlichen Durchführung von Angeboten und Übernahme von Patenschaften** - Dieser Ansatz von Empowerment hat gut funktioniert. *Durch die „Kommstruktur“ und „offene Türe“ der Quartierszentrale entstand immer mehr das Bild der GeQo eG, dass man seine Talente und Engagement hier wohnortnah und sehr individuell einbringen kann. Unter dem Motto „Aus dem Quartier – für das Quartier“ entstand daraus ein fortlaufendes Programmangebot, in dem Prävention und Gesundheitsförderung einen festen Platz haben.*

**Gewinnung von Multiplikator\*innen aus den Zielgruppen** - Im Verlauf des Projekts sollten Multiplikator\*innen gewonnen und gefördert werden, die aus den Zielgruppen stammen und mit ihren spezifischen Angeboten und Zugängen gute Aktivierungsmöglichkeiten in ihren Peer-Groups haben. *Dies war in der Praxis nur schwer umsetzbar, teilweise ist es im Rahmen von Ansprechpartner\*innen bei verschiedenen Gruppen (z.B. Baby-Café, Mama lernt Deutsch oder andere engagierte Kursleitungen) gelungen, dass Informationen entsprechend weitergegeben wurden.*

#### 4.1 Stufe 4 - Anhörung

Die (vorrangig) digitale Befragung (2021), welche als Vollerhebung durchgeführt wurde, kann in Stufe 4 „Anhörung“ eingeordnet werden. Das Gesundheitsmanagement interessiert sich für die Sicht der Zielgruppe auf ihre eigene Lage. Die Mitglieder der Zielgruppe wurden angehört, hatten aber keine Kontrolle darüber, ob ihre Position Beachtung fand. Auch die Befragung Anfang 2022 und die Evaluationsgespräche mit Dienstleister\*innen lassen sich in diese Vorstufe einordnen.

#### 4.2 Stufe 6 - Mitbestimmung

Teilweise wurde die Zielgruppe im Rahmen von Rücksprachen eingebunden. Dies wurde beispielsweise bei Planungen für Angebote für die Zielgruppe „Ältere“ umgesetzt. Es wurde an mehreren Stellen im Planungsprozess Rücksprache mit Engagierten aus dem Arbeitskreis „Älter werden im Quartier“ gehalten und auf dieser Grundlage weiter geplant. Dabei hatten die beteiligten Personen ein Mitspracherecht, welches auch genutzt wurde.

#### 4.3 Stufe 8 - Entscheidungsmacht

Diese hohe Stufe der Partizipation hat sich bei mehreren Angeboten ergeben, die vorrangig auf ehrenamtlicher Basis und mit einem hohen Selbstorganisationsgrad umgesetzt wurden. Alle wesentlichen Aspekte werden hierbei von der Zielgruppe selbst bestimmt. Als Beispiele wird auf Boxen für Kinder, die Wandergruppe, ehrenamtliche Vorträge und Frauentanz verwiesen. Das Gesundheitsmanagement fungierte hier als „Beifahrer“, wobei die Entscheidungsmacht bei den Umsetzenden lag.

## 5 Evaluation

Das Projekt wurde durch das SIM - Sozialwissenschaftliche Institut München wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Während der gesamten Projektlaufzeit wurden die Evaluationsergebnisse als wichtige Basis für Planungen und Umsetzung berücksichtigt. Alle Maßnahmen und Ergebnisse sind im ersten und zweiten Zwischenbericht sowie im Abschlussbericht zu finden, die gesondert zur Verfügung stehen.

### Erster Zwischenbericht

Der erste Zwischenbericht beinhaltet eine Darstellung des Selbstverständnisses des Gesundheitsmanagements. Schon vor dem Projekt wurde ein Fokus auf einen explizit partizipativen Ansatz gesetzt. Besonders hervorzuheben sind dabei die Selbstorganisationsstrukturen im Prinz Eugen Park (GeQo eG, Quartiersrat, Arbeitskreise). Der Bericht gibt auch einen Überblick über sozialräumliche und soziodemografische Rahmenbedingungen. Es wird deutlich, dass der Prinz Eugen Park ein relatives junges Quartier ist. Auch erste Angebote und Aktivitäten des Gesundheitsmanagements und erste Schritte im Struktur- und Kapazitätsaufbau werden beleuchtet. Im Februar 2021 wurde eine schriftliche (digitale) Befragung der Bewohner\*innen durchgeführt. Im Fokus steht hierbei die Frage der globalen Bewertung des Gesundheitsmanagements mit seinem (damaligen) Angebotsportfolio, das Nutzungsverhalten der Befragten sowie weitergehende gesundheitsbezogene Wünsche der Bewohnerschaft. Deutlich wurde, dass die Einschränkungen, welche im Rahmen der Corona-Pandemie durchgesetzt wurden, niedrigschwellige Informations- und Kennenlernangebote fast unmöglich machten. Trotzdem wurden die besonderen Rahmenbedingungen des Quartiers und die hohe Zufriedenheit mit Wirkungsmöglichkeiten des Gesundheitsmanagements betont. Hemmnisse waren eine fehlende und wenig kooperierende Dienstleistungslandschaft und die bisher geringe Verankerung des Gesundheitsmanagements.

### Zweiter Zwischenbericht

In diesem Bericht werden förderliche und hinderliche Rahmenbedingungen beschrieben, in die das Gesundheitsmanagement eingebunden ist. Die Corona-Pandemie brachte deutliche Einschränkungen der Nachfrage und auch der generellen Möglichkeiten mit sich. Es gab eine Verschlechterung der Raumsituation, soziale Ausschlüsse, Planungsverzögerungen und Einschränkungen in der Öffentlichkeits-/Informationsarbeit. Darüber hinaus kam es zu Verzögerungen im Bau und Bezug der gesundheitlichen und sozialen Infrastruktur. Dem entgegen stehen die positiven Rahmenbedingungen, welche die GeQo eG strukturell als Träger zur Verfügung stellt. Auch die Nutzung von Räumlichkeiten (Gemeinschaftsräume, Freiflächen, Schulsportanlagen) entwickelte sich positiv, war an manchen Stellen trotzdem ein limitierender Faktor. Die Bevölkerungsstruktur entwickelte sich weiterhin in Richtung eines jungen Stadtteils mit vielen Familien, die Gruppe der Kinder und Jugendlichen im Schulalter (6-14 Jahre) ist im Berichtszeitraum am stärksten angestiegen.

Auch die Bekanntheit des Gesundheitsmanagements ist gestiegen. In einer globalen Bewertung erhält die Arbeit des Gesundheitsmanagements 8 von 10 Punkten. Der Bericht geht auch darauf ein, wie die Angebote und Rahmenbedingungen von Nutzenden und Anbietenden bewertet werden. Aus Sicht von Dienstleister\*innen wirkt das Gesundheitsmanagement als "Werbeinstanz", Quartiersöffner, ergänzender Angebotsentwickler, sozialräumliche Informationsstelle und als Vernetzungsscharnier.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Prinz Eugen Park mit seinem sehr hohen Anteil an Kindern und Familienhaushalten ein sehr ungewöhnliches Quartier ist. Die Wirkungen des

Gesundheitsmanagements werden vorwiegend als positiv eingeschätzt, die Arbeit erfolgte als partizipative Unterstützungsinstanz. Die Anzahl und auch Ausrichtung der Angebote wurde immer breiter und tiefer und es wurde versucht, möglichst verschiedene Zielgruppen zu erreichen.

### **Abschlussbericht**

Die Begleitung des SIM endete mit den Abschlussbefragungen von Institutionen und Bewohner\*innen, die in einem Abschlussbericht ausgewertet wurden. Im Fokus standen eine Evaluation des Tätigkeitsprofils (Wie ist das Projekt „Gesundheit mit PEP“ mit Blick auf sein Tätigkeitsprofil und seine Leistungsbilanz vor dem Hintergrund der Rahmenbedingungen und der konzeptionellen Vorgaben durch den GKV Leitfaden Prävention zu bewerten?), eine Nutzungsanalyse (Wie werden die vom Gesundheits-Team für die Quartiersbevölkerung entwickelten Angebote von dieser angenommen? Hierbei sind vulnerable bzw. schwerer erreichbare Gruppen besonders in den Blick zu nehmen) und eine Kontextanalyse (Wovon hängen die empirische Leistungsfähigkeit / die spezifischen Wirkungen des quartiersbezogenen Gesundheitsmanagements ab? Welche Faktoren greifen vermittelnd/bestimmend ein?). Dabei wurde die Sicht der Bewohner\*innen, aber auch der Kooperationspartner\*innen und Institutionen erfragt und ausgewertet. In den Schlussfolgerungen werden die Besonderheiten des Quartiers betont (Quartiersmanagement, Verzahnung von Themen, die junge Bevölkerungsstruktur, die räumliche Reichweite). Auch die Idee, das Projekt zu verstetigen bzw. mit erweitertem räumlichen Umgriff auszubauen, wurde in die Abschlussbefragung aufgenommen.

## 5 Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit war ein zentraler Bestandteil des Projekts, um zahlreiche (potenziell) Interessierte über die Angebote und Möglichkeiten zu informieren. Deshalb entwickelten sich unterschiedliche Instrumente, um verschiedene Zielgruppen zu erreichen.

Schnell entstand der Wunsch nach einer aktuellen Übersicht über (neue) Angebote. So entwickelte sich das Format "Alles auf einen Blick", welches monatlich überarbeitet wurde und neue Kurse und Veranstaltungen enthielt. Diese Übersicht wurde an Personen verschickt, die Interesse am Projekt hatten und auf der Projektwebsite veröffentlicht. Diese interessierten Personen konnten sich für den E-Mail-Verteiler über die Website anmelden oder ihr Interesse bei Anmeldungen zu Angeboten angeben. Im Juni 2024 enthielt diese Verteilerliste fast 300 E-Mail-Adressen.

Seit Anfang 2021 gibt es eine eigene Projektwebsite mit einer schlanken Menüführung. Die Termine, die im Kalender erscheinen, werden über die Website der GeQo eG im Back-End eingefügt und erscheinen auf beiden Websites. Durchschnittlich erfolgten 5.400 Zugriffe auf die Projektwebsite pro Monat in den Projektjahren 2021 bis 2023.

Für die analoge Werbung (z.B. in der Quartierszentrale und weitere relevante Orte), aber auch für die Website und Social Media, wurden ansprechende Aushänge und Grafiken mit dem Online-Tool Canva erstellt. In diesem Bereich wurden auch Kursleitungen unterstützt, die selbst keine ausgeprägten Kompetenzen im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit hatten. Es entstanden auch Postkarten (z.B. zum Verteilen oder als Postwurfsendung in der näheren Umgebung) und Flyer.

Ergänzend wurden ausgewählte Inhalte über Social Media (Facebook und Instagram) mit 300 bzw. 500 Followern geteilt. Auch der Newsletter der GeQo eG wurde regelmäßig mit Gesundheitsthemen bestückt (Juni 2024: 1.300 Abonnements). Einzelne ausgesuchte Aktionen oder Kurse wurden auch über das Online-Netzwerk nebenan.de beworben, um den nachbarschaftlichen Ansatz des Projekts zu betonen.

Projektrelevante Veröffentlichungen in der Presse und beispielhafte Auszüge aus anderen Formaten sind in einer gesonderten Anlage zu finden.

## 6 Nachhaltigkeit

Seitens der Bewohner\*innen und auch der Institutionen stand das Thema Nachhaltigkeit nicht von Beginn des Projekts an im Mittelpunkt. Es ist anzunehmen, dass aufgrund des Projektansatzes mit einem frühen Aufgreifen von Prävention und Gesundheitsförderung in der Quartiersentwicklung der Fokus auf dem Aufbau von Strukturen und Kontakten lag.

Seitens der GeQo eG und des Gesundheitsmanagements wurde schon früh im Projektverlauf auf eine Verstetigung hingearbeitet. Auch die GeQo eG war zum Projektstart befristet finanziert bis Ende 2023, wobei in 2023 eine Entfristung ab 2024 erfolgte. Somit hat die GeQo eG mit ihren vielen Besonderheiten den Schritt in eine langfristige Finanzierung geschafft. Bereits im Jahr 2022 fanden Gespräche mit dem Gesundheitsreferat statt, um eine mögliche städtische Finanzierung frühzeitig anzustoßen. Unterstützt durch die AOK Bayern war eine Verlängerung des Projekts zwei Mal möglich (erst bis zum 30.06.2024, dann bis zum 31.12.2024). Hieran war die Bedingung geknüpft, dass im zweiten Halbjahr 2024 die Fortführung des Projekts ab 2025 mit einem weiterentwickelten Projektansatz vorbereitet wird. Der Fokus soll dabei auf einer räumlichen Ausdehnung des Projektgebiets liegen. Geplant ist eine Erweiterung des räumlichen Umgriffs auf das Stadtbezirksviertel Oberföhring, um die besonderen Quartiersstrukturen des Prinz Eugen Parks langfristig auch für Bewohner\*innen der umliegenden Nachbarschaften sichtbar und nutzbar zu machen, das Netzwerk gesundheitsrelevanter Akteure auch über die Quartiersgrenzen hinaus zu stärken und die Verortung von Angebote auszuweiten. Für den internen Gebrauch bei der GeQo eG wurde vom Gesundheitsmanagement das "Gesundheitsportfolio für den Prinz Eugen Park" erstellt. Es dient als Basis für die Weiterarbeit und bietet Informationen und Anregungen, um zentrale Projektbausteine vor Ort zu verstetigen und somit die Themen Prävention und Gesundheitsförderung weiter zu fokussieren. Es enthält auch Informationen über Gesundheitspotentiale, um das Angebot vor Ort (und darüber hinaus) weiterhin bedarfsgerecht zu gestalten. Neben dem Portfolio (Umfang ca. 23 Seiten) stehen alle Berichte und weitere wichtige Informationen zur Verfügung.

Darüber hinaus können Angebote an die Strukturen der GeQo eG angeknüpft werden (vorrangig ehrenamtliche Angebote oder Angebote auf Spendenbasis) und somit auch längerfristig vor Ort stattfinden. Auch die Etablierung der GeQo eG als zentrale Anlaufstelle im Quartier hat im Projektverlauf gut funktioniert. Es ist eine Basis entstanden, die es Personen (oder Gruppen) ermöglicht, mit Anliegen und Ideen aktiv in die Quartierszentrale zu kommen und dort Unterstützung zu bekommen. Um diese Struktur aufrechterhalten zu können, nämlich mit dem Gesundheitsmanagement als direkten Ansprechpartner, ist eine Verstetigung dieser Personalressource notwendig.

## 7 Fazit

Insgesamt überwiegen deutlich die positiven Aspekte des Projekts, obwohl es auch immer wieder Stolpersteine gab. Die Themen der Prävention und Gesundheitsförderung haben im Laufe des Projekts einen festen Platz in der Quartiersentwicklung im Prinz Eugen Park erhalten. Besonders positiv zu werten sind die frühzeitigen Planungen zur Weiterführung des Gesundheitsmanagements als ein Teil der GeQo eG, welches ab Januar 2025 in veränderter Form weitergeführt werden soll. Ebenfalls positiv zu bewerten ist der zielgruppen- und themenoffene Fokus der Projektplanung, der die Umsetzung von verschiedenen Aktionen, Kursen und Projekten möglich machte. Die Offenheit der Bewohner\*innen und der Nachbarschaft hat maßgeblich zum Erfolg des Projektes beigetragen. Im Projektverlauf entwickelte sich immer mehr eine "Komm-Struktur", sodass Bedarfe, Engagement und auch Ideen an das Gesundheitsmanagement und die GeQo eG herangetragen wurden. Aufgrund der multifunktionalen Struktur der GeQo eG (z.B. integriertes Raummanagement) sowie der räumlichen und persönlichen Verankerung vor Ort in der Quartierszentrale waren die Wege kurz und Planungen konnten oft schnell umgesetzt werden. Diese Strukturen waren Gamechanger für das Projekt.

Als Stolpersteine sind die Einschränkungen und Regelungen zu nennen, die im Rahmen der Corona-Pandemie galten und so ein reguläres Planen und Umsetzen unmöglich machte. Auch die massiven Verzögerungen im Bau und somit des Bezugs der Integrierten Einrichtung (Arbeitstitel: "13er Bürger- und Kulturtreff" mit drei sozialen Einrichtungen und Stadtteilkulturbetrieb) veränderten die Möglichkeiten. Leider war bis zum Projektende deshalb nur eine eingeschränkte Zusammenarbeit mit dem Träger möglich und die geplante personelle und räumliche Ausstattung war nicht vorhanden. Ein weiteres Thema ist das Vorhandensein und die Nutzbarkeit von passenden Örtlichkeiten, z.B. Schulturnhallen. Hier war die Absprache mit Schulen und städtischer Raumverwaltung oft schwierig (z.B. bzgl. Zuständigkeiten und Entscheidungen). Das Konzept einer quartiersbezogenen Instanz (wie der GeQo eG) ist bisher nicht Bestandteil von z.B. Nutzungskonzepten oder Kategorisierungen. Dies machte die Zusammenarbeit rund um das Thema "städtische Räumlichkeiten" zu einem Stolperstein.

Eine Möglichkeit wäre, bereits bei der Planung von Wohnquartieren größere Räumlichkeiten (z.B. Multifunktionshalle) und öffentlich zugängliche Sportstätten an Schulen (Zugang zu der Halle ohne Betreten des Schulgeländes) mitzudenken und eine multifunktionale Nutzung für alle zu ermöglichen, auch wenn Schulsporthallen vorrangig durch die schulische Nutzung belegt sind. Überlegenswert wäre auch die Gesamtplanung von Quartieren umzukehren, also zuerst Einrichtungen (wie die Integrierte Einrichtung oder soziale Einrichtungen) an den Beginn einer Quartiersentwicklung zu stellen. Dies würde den Aufbau und Verstetigung von Strukturen erleichtern und so eine positive Entwicklung der Nachbarschaft unterstützen.

Für ähnliche Projekte sind diese Aspekte elementar wichtig und sollten bereits in der Projekt- und Ablaufplanung, wenn nicht sogar in der Bauplanung, berücksichtigt werden.

## Gesonderte Anlage

- Auszug aus Materialien der Öffentlichkeitsarbeit



### **Verfasserin**

Lena Malsch

GeQo eG - Genossenschaft für Quartiersorganisation  
Gesundheitsmanagement Projekt "Gesundheit mit PEP"

### **Kontakt**

Mara Roth

GeQo eG - Genossenschaft für Quartiersorganisation  
[mara.roth@geqo.de](mailto:mara.roth@geqo.de)

**Stand:** 24.07.2024