

- ▶ **Begegnungsstätte ABeSa** Ambulante Hilfen  
Washingtonallee 68  
Tel.: 040 25 49 88 34
- ▶ **Johann-Wilhelm-Rautenberg-Gesellschaft**  
Billstedter Hauptstraße 70 - 72  
Tel.: 040 70 29 60 - 30
- ▶ **Beratung und Café „Seelische Gesundheit“**  
*gemeinsame Beratungs-Initiative  
verschiedener Träger*  
Wöchentlich: Do 14 - 17 Uhr  
Gemeindezentrum Mümmelmansberg  
Havighorster Redder 50

**Psychiatrische Tagesklinik und Institutsambulanz**  
bei der Klinikgruppe Dr. Guth (Mümmel-  
mansberg)

*ambulante und tagesklinische Therapie, Diagnose  
und Beratung für Menschen, die an einer psy-  
chischen Erkrankung leiden*

Oskar-Schlemmer-Straße 9 - 17

Tel.: 040 71 59 16 00

Mo - Fr 8.15 - 16 Uhr, Do 13 - 19 Uhr

**Zentrum für Seelische Gesundheit Horn**

der Asklepios Klinik Nord

*ambulante und tagesklinische Therapie, Diagnose  
und Beratung für Menschen, die an einer psy-  
chischen Erkrankung leiden*

Horner Landstraße 302-304

Tel.: 040 87 88 90-360

Mo - Fr 8.30 - 16 Uhr

## Drogen/Sucht

**Die BOJE**

*Suchtthilfezentrum mit Einzugsbereich Horn  
und Billstedt*

Brauhausstieg 15-17 (Wandsbek)

Tel.: 040 44 40 91 u. 040 731 49 49

Sprechstunde: Mi 14 - 17.30 Uhr

**Park-In Kontakt- und Suchtberatungsstelle**  
*Kontakt- und Beratungsstelle für suchtmittel-  
abhängige und -gefährdete Menschen*

Oststeinbeker Weg 2 h

Tel.: 040 713 65 64

**Stadtteilorientierte Suchtprävention und  
Beratung für Jungerwachsene (STOB)**

Timo-Jugendclub, Washingtonallee 65 b

Ansprechpartner: Jörn Glogow

Tel.: 040 659 98 05 20

**Selbsthilfegruppen**

*für Alkoholabhängige und ihre Angehörigen*

- ▶ **Abstinenzgruppe (ELAS) Martinskirche**

Bei der Martinskirche 8, 2. Stock

Di 19.30 Uhr

Ronny Lindner: 040 651 96 02

- ▶ **Abstinenzgruppe (ELAS) Philippus und  
Rimbart**

ev.-luth. Gemeinde Philippus und Rimbart

Manshardtstraße 105 b (Rimbart-Haus)

Di 18 - 20 Uhr

- ▶ **Anonyme Alkoholiker**

Tel.: 040 192 95 tgl 10 - 13 Uhr, 18 - 21 Uhr

**Gemeindehaus St. Olaf-Kirche**

Speckenreye 41, Ecke Querkamp

Mo 18.30 Uhr (polnisch)

**Ev. Gemeindezentrum Mümmelmansberg**

Havighorster Redder 50, Clubraum

Mo 19.30 - 21 Uhr

**Suchtaufnahme- und  
Kriseninterventionsstation**

im Asklepios-Klinikum Nord

Tel.: 040 181 887 28 76

**Telefonseelsorge:**

Tel.: 0800/111 0 111 · 0800/111 0 222

# Aktiv werden fürs Wohlbefinden

Informationen und Angebote zur Gesundheitsberatung in Billstedt, Horn  
und Mümmelmansberg



Dass ein gesundes Leben für alle Menschen gleichermaßen wünschenswert ist, darüber sind sich nicht nur die Experten einig. Darüber jedoch, was Gesundheit ausmacht und wie sie zu erreichen ist, streiten sich seit jeher die Geister. Für Billstedt, Horn und Mümmelmansberg erstellt das Billenetz alljährlich einen Gesundheits-Jahresplan mit dem Titel „Raus aus dem Haus“. Er zeigt viele Möglichkeiten, in den Stadtteilen für das eigene Wohlbefinden aktiv zu werden – von Kochkursen über sportliche Parkpflege bis zum Lach-

Yoga. Gesundheitsförderung wird hier als soziales Anliegen gesehen, das seinen Ort im Stadtteil hat. Deshalb müssen Informationen über Gesundheitsfragen allen Bewohnern zugänglich gemacht werden. Mit dem „Gesundheitskiosk“ kommt 2017 ein Projekt nach Billstedt, das sich genau diesem Ziel verschrieben hat.

Diese Broschüre informiert über ausgewählte Angebote der Gesundheitsförderung und -beratung in Billstedt, Horn und Mümmelmansberg.

### Das Projekt AM Fluss

unterstützt Menschen ab 27 Jahren dabei, aus Arbeitslosigkeit heraus neue berufliche Perspektiven zu finden und aktiv zu verfolgen. Das Projekt-Team berät und begleitet die TeilnehmerInnen bei Neuorientierung, Arbeitssuche und Bewerbung. Es vermittelt Fortbildungen und entwickelt Angebote zur Kompetenz-Entwicklung vor Ort. AM Fluss kooperiert eng mit den Bildungs- und Sozialeinrichtungen in der Region Horn, Billstedt und Mümmelmannsberg. Das Projekt wird im Rahmen des ESF Bundesprogramms „Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier –BIWAQ“ durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit, den Europäischen Sozialfonds und die Freie und Hansestadt Hamburg gefördert. Projektpartner sind die Bezirksamter Hamburg-Mitte und Hamburg-Altona, die Hamburger Volkshochschule und Arbeit und Leben Hamburg/Billtenetz.

### Das Billtenetz

ist ein Zusammenschluss von Schulen, sozialen Einrichtungen, Betrieben und Vereinen im Hamburger Osten. Ihr gemeinsames Ziel ist es, das lebensbegleitende Lernen in der Region zu fördern. In diesem Netzwerk entstehen Projekte und Ideen, die die Bildungsangebote vor Ort erweitern.

[www.billtenetz.de/AMFluss](http://www.billtenetz.de/AMFluss)

### Impressum

Arbeit und Leben Hamburg e.V. / Billtenetz  
Billstedter Hauptstraße 97, 22117 Hamburg  
Tel. 040 2190 2194 / [www.billtenetz.de](http://www.billtenetz.de)  
V.i.S.d.P.: Bettina Rosenbusch  
Januar 2017



## Aktivität und Information im Quartier

Koch-Feste und Yogakurse, gemeinsam Gärtnern, Radfahren oder Gymnastik treiben, Vorträge, Info-Abende und Gesprächskreise: die Einrichtungen in Billstedt, Horn und Mümmelmannsberg haben sehr viele Angebote rund um das Thema Gesundheit im Programm – und greifen bei der Gestaltung dieses Programms gern Ideen und Anregungen ihrer Besucher auf.

Elternschulen und Familien-Treffpunkte sind dabei die Orte, an denen die Informationen in Sachen Gesundheitsförderung und Gesundheitswissen zusammen laufen. Hier finden nicht nur zahlreiche Aktivitäten statt, hier gibt es auch stets Informationen über aktuelle Angebote im Viertel und Nachbarschaft:

- ▶ Elternschule Horner Geest, Spliedtring 44
- ▶ Elternschule Billstedt, Lorenzenweg 2a
- ▶ Elternschule Mümmelmannsberg, Kirchnerweg 6
- ▶ KiFaZ Dringsheide, Dringsheide 3
- ▶ Familienbildungsstätte Hamm-Horn, Bei der Hammer Kirche 16

Auch die Sportvereine der Region bieten einen bunten Strauß an Möglichkeiten, etwas für die eigene Gesundheit zu tun, in Bewegung zu kommen und Kontakte zu Gleichgesinnten zu knüpfen:

- ▶ Hamburg-Horner Turnverein von 1905, Von-Elm-Weg 16
- ▶ Hamburger Turnerschaft von 1816 (HT16), Sievekingdamm 7
- ▶ TV Gut Heil Billstedt, Schöffertstieg 5
- ▶ Mümmelmannsberger Sportverein von 1974, Kandinskyallee 27

## Gesundheitsberatung

### Gesundheitskiosk

Ein „Gesundheitskiosk“ steht den Menschen in Billstedt und Horn ab Frühjahr 2017 als Anlaufstelle für alle Fragen und Anliegen rund um ihre Gesundheit und medizinische Versorgung zur Verfügung. Die neue Einrichtung wird gut erreichbar im Billstedter Zentrum angesiedelt. Hier finden Besucher dann zum Beispiel individuelle Gesundheitsberatung in verschiedenen Sprachen, Hinweise auf geeignete ärztliche Versorgung und Tipps zu weiteren Angeboten der Gesundheitsförderung in der Region.

Der Gesundheitskiosk wird dabei helfen, besser auf die Möglichkeiten von medizinischer Beratung, Vorsorge und Therapie in der Region aufmerksam zu machen und die Versorgung der Bevölkerung zu verbessern.

### Beratungsstelle MOMO

Allgemeine Sozial- und Gesundheitsberatung (Deutsch, Englisch, Kroatisch, Serbisch, Bosnisch, Spanisch)  
Washingtonallee 62  
Tel.: 040 655 27 54  
Sprechstunden: Di, Do 14 - 17 Uhr

**Gesundheitsberatung der hamburger arbeit**  
Allgemeine Gesundheitsberatung und Kurse zur Gesundheitsförderung  
Billstedter Hauptstraße 90  
Tel.: 0800 746 22 24

### Praxis ohne Grenzen

Die „Praxis ohne Grenzen“ ermöglicht durch ehrenamtlich tätige ÄrztInnen und PflegerInnen eine kostenfreie ambulante medizinische Versorgung für Menschen ohne Krankenversicherung. In den Praxisräumen im Seniorenzentrum

Bauerberg sind derzeit Diagnosen und Behandlungen in den Fachrichtungen Innere Medizin, Gynäkologie, Zahnmedizin, Hals-Nasen-Ohren, Haut, Pädiatrie, Kl. Chirurgie/Orthopädie möglich. In einer Sozialberatung können Probleme der Krankenversicherung besprochen werden.  
Bauerberg 10  
Tel.: 040 694 55 910  
Sprechstunden: Mi 14 - 19 Uhr

## Seelische Gesundheit

### Sozialpsychiatrischer Dienst

Beratung und Hilfe für Menschen mit seelischen Problemen und psychischen Erkrankungen – auch für Angehörige und das soziale Umfeld  
Bezirksamt Hamburg-Mitte – Sozialpsychiatrischer Dienst  
Besenbinderhof 41, 1. OG  
Tel.: 040 428 54 - 4741  
Sprechzeiten: Mo - Fr 8 - 16 Uhr

### Ambulante Sozialpsychiatrie

Einrichtungen der Ambulanten Sozialpsychiatrie helfen Menschen mit seelischen Schwierigkeiten, sich (wieder) besser in der Welt zurechtzufinden und soziale Bindungen in ihrem Lebensumfeld herzustellen. Sie sind Beratungsstellen und bieten offene Treffpunkte und Gruppenaktivitäten an. Die Ambulante Sozialpsychiatrie leistet Rehabilitation und Eingliederungshilfe, jedoch keine medizinische Behandlung.

- ▶ **Vereinigung Pestalozzi – Begegnungsstätte Billstedt**  
Möllner Landstraße 43  
Tel.: 040 28 09 77 63
- ▶ **BHH-Sozialkontor – Treffpunkt Billstedt – VillaR**  
Billstedter Hauptstraße 80  
Tel.: 040 24 18 09 93