

## Seelische Gesundheit

### Treffpunkte

Einrichtungen der ambulanten Sozialpsychiatrie helfen Menschen mit seelischen Schwierigkeiten, sich (wieder) besser in der Welt zurechtzufinden und bieten offene Treffpunkte und Gruppenaktivitäten an. Sie beraten Betroffene bei der Suche nach den richtigen Ansprechpartnern und bieten Rehabilitation und Eingliederungshilfe, jedoch keine medizinische Behandlung.

- ▶ **Begegnungsstätte ABeSa Ambulante Hilfen**  
Washingtonallee 68, Tel. 040 25 49 88 34
- ▶ **Das Rauhe Haus, Fachbereich Sozialpsychiatrie**  
Beim Rauhen Hause 21, Tel. 040 65 59 12 83
- ▶ **Aktiv Leben - Treffpunkt Balance Ost**  
Rennbahnstraße 1a, Tel. 040 694 55 68 13
- ▶ **B+S Soziale Dienste FHH GmbH & Co. KG**  
Diagonalstraße 41, Tel. 040 20 97 88 81
- ▶ **Johann-Wilhelm-Rautenberg-Gesellschaft**  
Billstedter Hauptstraße 70 - 72,  
Tel. 040 70 29 60 - 30
- ▶ **Vereinigung Pestalozzi – Begegnungsstätte Billstedt**  
Möllner Landstraße 43, Tel. 040 28 09 77 63
- ▶ **alsterdorf-assistenz-ost gGmbH**  
Billstedter Mühlenweg 21,  
Tel. 040 85 40 58 99
- ▶ **Sozialkontor – Treffpunkt Mümmelmannsberg**  
Feiningstraße 4, Tel. 040 24 18 09 93

### Beratung und Café „Seelische Gesundheit“

Gemeinsame Beratungs-Initiative mehrerer Anbieter der ambulanten Sozialpsychiatrie  
Do 14 - 17 Uhr, Havighorster Redder 50

## Drogen/Sucht

### Die BOJE

Suchthilfezentrum mit Einzugsbereich Horn und Billstedt  
Brauhausstieg 15-17 (Wandsbek),  
Tel. 040 44 40 91  
Sprechstunde in Mümmelmannsberg:  
Do 14 - 17 Uhr, Havighorster Redder 50,  
Tel. 040 731 49 49

### Park-In

Kontakt- und Beratungsstelle für suchtmittelabhängige und -gefährdete Menschen  
Oststeinbeker Weg 2 h, Tel. 040 713 65 64

### STOB

Stadtteilorientierte Suchtprävention und Beratung für junge Erwachsene  
Timo-Jugendclub, Washingtonallee 65 b,  
Tel. 040 659 98 05 20

### Viva Billstedt - Take care!

Beratung für suchtgefährdete Jugendliche und junge Erwachsene  
Jugendhilfe e.V., Ruhmkoppel 14,  
Tel. 040 70 70 20 02 0

### ELAS Suchtselbsthilfe für Alkoholabhängige

- ▶ Bei der Martinskirche 8, 2. Stock;  
Di 18.30 - 20 Uhr, Kontakt: Ronny,  
Tel. 0151 18 99 25 20
- ▶ Mehrgenerationenhaus Billstedt,  
Merkenstraße 4; Di 19 Uhr,  
Kontakt: Günter, Tel. 040 731 84 90

### AA - Anonyme Alkoholiker

- ▶ Gemeindehaus St. Olaf-Kirche, Speckenreye 41; Meetings (polnisch): Mo 18.30 Uhr
- ▶ Ev. Gemeindezentrum Mümmelmannsberg, Havighorster Redder 50;  
Meetings: Mo 19.30 - 21 Uhr

## Aktiv werden fürs Wohlbefinden

Angebote zur Gesundheitsförderung und -beratung in Billstedt, Horn und Mümmelmannsberg



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 Mümmelmannsberg erstellt das Billenetz alljährlich einen Gesundheits-Jahresplan mit dem Titel „Raus aus dem Haus“. Er zeigt, wie viele Möglichkeiten es gibt, in den Stadtteilen für das eigene Wohlbefinden aktiv zu werden – von Kochkursen über sportliche Parkpflege bis zur Hocker-Gymnastik. Er

zeigt auch, dass es ganz unterschiedliche Lebenslagen und Motivationen gibt, aus denen Menschen sich über ihre Gesundheit Gedanken machen. In jedem Fall aber gilt: Gesundheitsförderung wird im Billenetz als Anliegen gesehen, das seinen Ort im Stadtteil hat. Dabei ist es besonders wichtig, dass die vorhandenen Angebote zu Aktivität, Beratung und Information möglichst vielen Bewohnern bekannt und damit zugänglich sind. Hier setzt diese Broschüre an: Sie informiert über ein breites Spektrum von Angeboten der Gesundheitsförderung und -beratung in Billstedt, Horn und Mümmelmannsberg.

## Das Billenetz



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.billenetz.de

## MüHoBi – immer in Bewegung

Zahlreiche Aktivitäten und Kurse der Stadtteil-Einrichtungen zur Verbesserung der Gesundheit der Menschen in Billstedt, Horn und Mümmelmannsberg werden durch die AOK Rheinland/Hamburg und die IKK classic im Gesundheits- und Präventionsprojekt „MüHoBi – immer in Bewegung“ finanziert. Für Aktionen in den Schwerpunktthemen Bewegung, seelische Gesundheit und Ernährung sind Antragsformulare unter [www.billenetz.de/MueHoBi](http://www.billenetz.de/MueHoBi) und im Billenetz-Büro zu bekommen.



## Impressum

Arbeit und Leben Hamburg e.V. / Billenetz  
Billstedter Hauptstraße 97, 22117 Hamburg  
Tel. 040 2190 2194 / [www.billenetz.de](http://www.billenetz.de)  
V.i.S.d.P.: Bettina Rosenbusch  
Februar 2020



gefördert durch:

## Aktivität und Information im Quartier

Koch-Feste und Yogakurse, gemeinsam gärtnern, Rad fahren 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. Hier finden nicht nur nicht nur zahlreiche Aktivitäten statt, hier gibt es auch guten Rat, Kontakte und stets aktuelle Informationen über die Angebote in der Nachbarschaft:

- ▶ Hamburger Volkshochschule, Billstedter Hauptstraße 69 a
- ▶ Ev. Familienbildung Hamm-Horn, Bei der Hammer Kirche 16
- ▶ Elternschule Horner Geest, Spliedtring 44
- ▶ KiFaZ Dringsheide, Dringsheide 3
- ▶ Elternschule Billstedt, Lorenzenweg 2b
- ▶ Mehrgenerationenhaus Billstedt, Merkenstraße 4
- ▶ Elternschule Mümmelmannsberg, Kirchnerweg 6

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:

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

## Gesundheitsberatung

### Gesundheitskiosk - Gesundheit für Billstedt/Horn UG

Der „Gesundheitskiosk“ steht den Menschen in Billstedt und Horn seit 2017 als Anlaufstelle für alle Fragen und Anliegen rund um ihre Gesundheit und medizinische Versorgung zur Verfügung. Die Einrichtung ist gut erreichbar im Billstedter Zentrum gelegen, eine Filiale besteht in Mümmelmannsberg.

Im Gesundheitskiosk finden Besucher unkompliziert individuelle Gesundheitsberatung in verschiedenen Sprachen, Hinweise auf geeignete ärztliche Versorgung und Tipps zu weiteren Angeboten der Gesundheitsförderung in der Region. Der Gesundheitskiosk macht auf die Möglichkeiten von medizinischer Beratung, Vorsorge und Therapie in der Region aufmerksam und hilft auch mit eigenen Angeboten, die Versorgung der Bevölkerung hier zu verbessern.  
Tel. 040 41 49 31 10

E-Mail: [info@gesundheitskiosk.de](mailto:info@gesundheitskiosk.de)

Billstedt: Möllner Landstraße 18,  
Mo bis Fr 8 - 18 Uhr

Mümmelmannsberg: Oskar-Schlemmer-  
Straße 9 - 15, Di und Do 8.30 - 17 Uhr

### Beratungsstelle MOMO

Allgemeine Sozial- und Gesundheitsberatung  
Washingtonallee 62, Di u. Do 14 - 17 Uhr  
Tel. 040 655 27 54

### zu Schwangerschaft und Geburt

**Familienhebamme** in der Elternschule  
Billstedt, Lorenzenweg 2b,  
Tel. 040 428 54 72 93 und 0176 579 01 07  
**Familienplanungszentrum Hamburg e.V. (FPZ)** Sprechstunde in der Elternschule  
Billstedt, Lorenzenweg 2b, Mo 10 - 13 Uhr

### für Erwerbslose

**Gesundheitsberatung der hamburger arbeit**  
Billstedter Hauptstraße 60,  
Tel. 0800 746 22 24

### für Krebserkrankte

**AWO Landesverband Hamburg e.V.**  
Beratung und Gesprächsgruppen für  
Krebserkrankte und ihre Angehörigen  
Standort Horn: Stadtteilhaus Horner  
Freiheit, Am Gojenboom 46  
Tel. 040 41 40 23 30

### Praxis ohne Grenzen

Die „Praxis ohne Grenzen“ ermöglicht durch ehrenamtlich tätige Ärzt\*innen und Pfleger\*innen 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  
Sprechstunde: Kinder Mi 12 - 15 Uhr,  
Erwachsene Mi 14 - 17 Uhr