

Pressemitteilung

Barbiere als Gesundheitsbotschafter für mehr psychische Gesundheit von Männern

GKV-Bündnis für Gesundheit fördert Folgeprojekt von „Männersache Gesundheit Osterholz“

Bremen, 22.07.2026 – Was wäre, wenn ein Besuch beim Barbershop nicht nur dem Aussehen, sondern auch der Gesundheit zugutekäme? Genau hier will das Projekt „Männersache Gesundheit Osterholz“ in Zukunft ansetzen: Nachdem bereits seit 2023 viele Männer im Stadtteil über sogenannte „Kümmerer“ und durch niedrigschwellige Angebote für ihre Gesundheit sensibilisiert wurden, sollen jetzt auch Barbiere und Friseur:innen im Stadtteil als Gesundheitsmultiplikator:innen wirken. Der sogenannte „Healthy Barbers“-Ansatz nutzt Barbershops als vertraute Orte der Begegnung, an denen gesundheitliche Themen, wie Präventionsangebote im Stadtteil oder mentale Gesundheit und Einsamkeit, unkompliziert und auf Augenhöhe angesprochen werden können. Besonders Männer mit Migrationsgeschichte oder junge Männer, die klassische Gesundheitsangebote selten nutzen, können auf diesem Weg besser erreicht werden.

Vor diesem Hintergrund fördert das GKV-Bündnis für Gesundheit im Land Bremen die Fortsetzung des Projekts „Männersache Gesundheit Osterholz – Förderung der psychosozialen Gesundheit von Männern in Bremen-Osterholz“. Das Projekt wird von der Bremer Heimstiftung umgesetzt und läuft vom 1. Juli 2026 bis zum 31. Dezember 2029. Ziel ist es, die psychische Gesundheit von Männern zu stärken, Einsamkeit zu reduzieren und die Gesundheitskompetenz im Stadtteil nachhaltig zu verbessern.

„Gesundheitsförderung funktioniert besonders gut dort, wo Menschen sich wohlfühlen und Vertrauen haben. Mit dem Healthy-Barbers-Ansatz, das in den USA und in Wien bereits erprobt wurde, geht das Projekt für Deutschland neue Wege, um Männer in ihrer Lebenswelt zu erreichen und Gesundheitsförderung alltagsnah erlebbar zu machen“, erklärt Projektkoordinatorin Laura Heitmann von der Bremer Heimstiftung.

Ihre Gesprächspartner im Auftrag der Bremer Krankenkassenverbände sind:

- | | |
|---|--------------------------|
| ▪ Jörn Hons, AOK Bremen/Bremerhaven | Tel. (0421) 1761 – 85000 |
| ▪ Christiane Rings (vdek e.V.) für die Ersatzkassen in Bremen | Tel. (0421) 16565 – 76 |
| ▪ Mathias Tietz, BKK Landesverband Mitte | Tel. (0391) 5554 – 157 |
| ▪ Gunnar Mollenhauer, IKK gesund plus | Tel. (0391) 2806 – 2002 |
-

Pressemitteilung

Einsamkeit und psychische Belastungen im Fokus

Das Projekt reagiert auf konkrete Herausforderungen im Stadtteil. Erfahrungen aus dem Vorgängerprojekt sowie Befragungen zeigen, dass viele Männer in Bremen-Osterholz von psychischen Belastungen betroffen sind und sich gleichzeitig schwer damit tun, Unterstützungsangebote wahrzunehmen.

Um gegenzusteuern, werden bis Ende 2029 zahlreiche gesundheitsfördernde Maßnahmen umgesetzt. Geplant sind unter anderem Workshops, Gesprächsrunden, Bewegungsangebote, Informationsveranstaltungen und Angebote zur Stressbewältigung. Gleichzeitig entstehen neue Möglichkeiten für Begegnung und Austausch, die soziale Kontakte fördern und Einsamkeit entgegenwirken sollen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf aktiver Beteiligung. Männer aus dem Stadtteil werden als ehrenamtliche Peer-Akteure – sogenannte „Kümmerer“ – eingebunden. Sie entwickeln eigene Ideen und organisieren Mini-Projekte, die andere Männer zusammenbringen und soziale Teilhabe fördern. Bis Ende 2029 sollen mindestens fünf solcher Projekte umgesetzt werden.

„Wer Menschen erreichen möchte, muss ihre Lebenswirklichkeit verstehen. Deshalb setzt das Projekt auf Beteiligung, gegenseitige Unterstützung und die Stärkung lokaler Netzwerke“, so Heitmann.

Erfolgreiche Arbeit wird fortgeführt

Das Folgeprojekt baut auf den Erfolgen des bisherigen Projekts „Männersache Gesundheit Osterholz“ auf. Seit 2023 wurden zahlreiche niedrigschwellige Gesundheitsangebote entwickelt und rund 1500 Männer im Stadtteil erreicht. Dabei entstanden tragfähige Netzwerke mit Vereinen, sozialen Einrichtungen, Quartiersmanagement, Gesundheitsakteur:innen und ehrenamtlich Engagierten.

Ihre Gesprächspartner im Auftrag der Bremer Krankenkassenverbände sind:

- | | |
|---|--------------------------|
| ▪ Jörn Hons, AOK Bremen/Bremerhaven | Tel. (0421) 1761 – 85000 |
| ▪ Christiane Rings (vdek e.V.) für die Ersatzkassen in Bremen | Tel. (0421) 16565 – 76 |
| ▪ Mathias Tietz, BKK Landesverband Mitte | Tel. (0391) 5554 – 157 |
| ▪ Gunnar Mollenhauer, IKK gesund plus | Tel. (0391) 2806 – 2002 |
-

Pressemitteilung

Mit dem neuen Förderzeitraum sollen diese Strukturen weiter ausgebaut und innovative Ansätze wie „Healthy Barbers“ dauerhaft im Stadtteil verankert werden. Langfristig können die gewonnenen Erfahrungen auch auf weitere Bremer Quartiere übertragen werden.

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit

Im bundesweiten GKV-Bündnis für Gesundheit unterstützen die gesetzlichen Krankenkassen gemeinsam Präventionsprojekte in verschiedenen Lebenswelten. Ziel ist es, gesundheitliche Chancengleichheit zu stärken und insbesondere Menschen in belasteten Lebenslagen passgenaue Gesundheitsangebote zugänglich zu machen.

Kontakt:

Fragen zum Projekt: Laura Heitmann, Projektkoordinatorin, Bremer Heimstiftung, laura.heitmann@bremer-heimstiftung.de

Fragen zum GKV-Bündnis für Gesundheit im Land Bremen: Niels Moldenhauer-Punkte, Niels.Moldenhauer@vdek.com

Ihre Gesprächspartner im Auftrag der Bremer Krankenkassenverbände sind:

- | | |
|---|--------------------------|
| ▪ Jörn Hons, AOK Bremen/Bremerhaven | Tel. (0421) 1761 – 85000 |
| ▪ Christiane Rings (vdek e.V.) für die Ersatzkassen in Bremen | Tel. (0421) 16565 – 76 |
| ▪ Mathias Tietz, BKK Landesverband Mitte | Tel. (0391) 5554 – 157 |
| ▪ Gunnar Mollenhauer, IKK gesund plus | Tel. (0391) 2806 – 2002 |
-