

MüHoBi – immer in Bewegung: Bericht für 2017 bis 2019



MüHoBi – immer in Bewegung: Bericht 2017 bis 2019

1. Einleitung

Ausgehend von der Vielzahl an gesundheitlichen Belastungen und Problemen der Bewohner*innen im Hamburger Osten und basierend auf den Recherchen und Analysen des „Entwicklungs- und Handlungskonzeptes für eine gesundheitsfördernde Stadtteilentwicklung in Billstedt und Horn“ von OptiMedis entschied sich die AOK Rheinland/Hamburg Ende 2015 in Kooperation mit dem Bezirksamt Hamburg-Mitte eine Initiative zur Förderung von Aktivitäten der Prävention und Gesundheitsförderung in Billstedt-Horn-Mümmelmannsberg ins Leben zu rufen und zu finanzieren, gemäß der Landesrahmenvereinbarung zur Umsetzung der nationalen Präventionsstrategie in Hamburg. Ein wesentliches Ziel war, Bewohner*innen einen leichteren Zugang zu den gesundheitsfördernden Strukturen in den Stadtteilen bzw. in den jeweiligen Settings zu ermöglichen, diese Strukturen zu stärken und zu vernetzen, Gesundheitsförderung als Querschnittsthema im Stadtteil zu verankern und langfristig den Aufbau von Präventionsketten zu unterstützen. Betina Rosenbusch vom Billenetz (Bildungsnetzwerk im Hamburger Osten) wurde mit der Koordination und Umsetzung dieses Vorhabens Ende 2016 beauftragt.

Im Jahr 2016 fanden dazu mehrere Treffen mit Akteuren aus Stadtteileinrichtungen statt, bei denen Bedarfe, Themen und Schwerpunkte gesammelt wurden. Aus den Vorgesprächen ergab sich dass ein kommunales Setting-Projekt entstehen sollte, in dem sowohl konkrete Stadtteilprojekte zur Prävention und Gesundheitsförderung als auch übergeordnete strukturelle Maßnahmen und Angebote enthalten sind. Seit Anfang 2017 ist die Krankenkasse IKK classic in die Initiative eingestiegen und beteiligt sich seitdem gemeinsam mit der AOK Rheinland/Hamburg inhaltlich und finanziell. Das Bezirksamt Hamburg-Mitte ist als Kooperationspartner inhaltlich intensiv in die Initiative eingebunden. Die Laufzeit der Initiative war zunächst für drei Jahre bis Ende 2019 vorgesehen.

Der Bekanntheitsgrad der Initiative MüHoBi-immer in Bewegung ist in der Region durch die vielen Aktivitäten und Projekte, die inzwischen stattgefunden haben, bereits sehr hoch. Auch mehrere große Aktivitäten, die im Rahmen der Initiative stattgefunden haben, haben dazu beigetragen, insbesondere ParkSport im Öjendorfer Park, die Kurse zur Wassergewöhnung für Frauen „Frauen gehen baden“ und die Tanz-Aktivitäten in mehreren Stadtteileinrichtungen (Details siehe unten).

Auf der Homepage www.billenetz.de/MueHoBi finden sich aktuelle Hinweise und die Formulare für die Antragstellung bei MüHoBi.

2019 integrierte sich MüHoBi in die Gesamtstrategie der Landesrahmenvereinbarung, zur Umsetzung des Präventionsgesetzes „Lokale Vernetzungsstellen“ auszubauen. Durch die gute Einbindung in die Lokalen Vernetzungsstellen für Gesundheitsförderung wird ein regelmäßiger Austausch zwischen den Vernetzungsstellen mit Unterstützung der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Hamburg (KGC) und der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (BGV) hergestellt, von dem alle Beteiligten profitieren.

2. Rahmenbedingungen und Strukturen

• Steuerungsgruppe

Die Steuerungsgruppe, in der die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, die HAG (Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung)/KGC, das Bezirksamt Hamburg-Mitte und die Gesundheit für Billstedt/Horn UG gemeinsam mit der AOK, IKK classic und dem Koordinierungsbüro Aspekte der übergreifenden Planung und fachlichen Begleitung der Initiative einbringen, tagt zweimal pro Jahr. Besprochen werden die weiteren Planungen und Schwerpunktsetzungen für MüHoBi.

- **Beirat**

Der aus 9 Vertreter*innen von Stadtteileinrichtungen sowie den beiden Vertreterinnen der AOK Rheinland/Hamburg und der IKK classic bestehende Beirat tagt an vier Terminen pro Jahr.

Bei einer seiner ersten Sitzungen entschied sich der Beirat für den Namen „MüHoBi – immer in Bewegung“ (abgeleitet aus „Mümmelmannsberg-Horn-Billstedt“) und legte das Thema „Bewegung“ als ersten Schwerpunkt für Projekt-Aktivitäten fest. Trotz der Benennung des Schwerpunktthemas Bewegung waren von Anfang an aber auch Projekte zu den weiteren Themen „Entspannung / Stressbewältigung / psychische Gesundheit“ sowie „Gesunde Ernährung“ angedacht.

Bei der Blitzbefragung, die von einer Praktikantin der Elternschule Horner Geest, den Kiezläufern Horner Geest und mehreren Stadtteileinrichtungen in 2018 durchgeführt wurde um herauszufinden, welche Bewegungs-Angebote besonders gewünscht werden, wurden besonders häufig „Schwimmen“ und „Tanzen“ jeweils im geschützten Raum genannt.

Vor diesem Hintergrund waren Schwerpunkte des Beirats die Sammlung von Projektideen, die Diskussion und Bewilligung von Förderanträgen sowie die Planung weiterer Aktivitäten. Insbesondere die großen Aktivitäten „Frauen gehen baden“ (Kurse zur Wassergewöhnung für Frauen), „Park-Sport“ mit offenen Sport- und Bewegungsangeboten im Öjendorfer Park sowie Tanz-Aktivitäten in mehreren Stadtteileinrichtungen wurden im Beirat ausführlich beraten und gemeinsam entwickelt.

Bei mehreren Treffen wurde außerdem über die hohen Bedarfe gesprochen, die es zum Thema psychosoziale Problemlagen in der Region sowohl bei Mitarbeiter*innen der Stadtteileinrichtungen als auch bei Bewohner*innen gibt. Hierzu gab es bereits mehrere Angebote, zukünftig sollen aber noch mehr Aktivitäten als bisher initiiert und gefördert werden.

- **Vernetzung mit den Stadtteilgremien und Öffentlichkeitsarbeit**

Bei den Stadtteilkonferenzen in Billstedt und Horn stellte Bettina Rosenbusch die Initiative mehrfach vor und informierte die teilnehmenden Stadtteileinrichtungen über die aktuellen Aktivitäten und Entwicklungen bei MüHoBi, ebenso im Projektbeirat der Stadtteilentwicklung Billstedt-Horn. So gelingt es immer besser, Prävention und Gesundheitsförderung als Querschnittsthema im Quartier zu verankern. Die dort anwesenden Mitarbeiter*innen der Stadtteileinrichtungen geben die Informationen über Angebote im Rahmen von MüHoBi gezielt an die Besucher*innen ihrer Einrichtungen weiter.

Im Wochenblatt für Billstedt und Horn erschienen mehrfach Berichte über MüHoBi und Hinweise auf Veranstaltungen, die im Rahmen von MüHoBi stattfanden.

Auf der Homepage www.billenetz.de/MueHoBi finden sich grundlegende Informationen zur Initiative, die Jahresberichte, Antrags-Formblätter sowie Kontaktdaten.

- **Zusammenarbeit mit dem Projekt INVEST**

Zeitgleich zur Gründung von MüHoBi ging Anfang 2017 das vom Gemeinsamen Bundesausschuss / Innovationsfonds geförderte Projekt INVEST an den Start, bei dessen Konzeptentwicklung und Beantragung das Billenetz und viele Stadtteil-Akteure aktiv beteiligt waren. Beim monatlichen Treffen der Konsortialpartner von INVEST / Gesundheit für Billstedt/Horn UG berichtete Bettina Rosenbusch jeweils über den aktuellen Stand der Initiative MüHoBi und stellte auf diese Weise Vernetzungen zu den anderen Beteiligten her. Die Zusammenarbeit mit den Mitarbeiter*innen der Gesundheit für Billstedt/ Horn UG ist sehr intensiv, zum Beispiel werden Angebote des Gesundheitskiosk an die Verteiler der Stadtteilkonferenzen weiter geleitet, Aktivitäten und Veranstaltungsplanungen besprochen,

und vieles mehr. Diese enge Zusammenarbeit ist besonders wichtig, um Überschneidungen zu vermeiden und die unterschiedlich finanzierten Gesundheitsangebote im Stadtteil gut auf die Bedarfe der Bewohner*innen auszurichten.

Die Projektlaufzeit –und Finanzierung von INVEST endete am 31.12.2019. Es gelang, Großteile des Projektes in eine integrierte Versorgung zu überführen, die maßgeblich von 4 Krankenkassen (AOK Rheinland/Hamburg, DAK, Barmer, Techniker) getragen und finanziert wird. An einem Ausbau wird gearbeitet.

- **MitteMachen**

Das Bezirksamt Hamburg-Mitte führt unter dem Titel „MitteMachen – Zukunftsplan Soziales Horn“ ein Programm zur Überplanung der sozialen Infrastruktur in Hamburg-Horn durch mit dem Ziel, die vorhandenen Angebote in Horn fit für die Zukunft zu machen, um die Lebensqualität und ein gutes Miteinander im Stadtteil zu sichern. Der Hintergrund ist, dass sich die Anforderungen an soziale und pädagogische Angebote in den letzten Jahren verändert haben. Zudem sind einige Gebäude von Stadtteileinrichtungen baufällig oder aus baulicher Sicht nicht mehr zeitgemäß. Und der Zuschnitt bzw. die Zielgruppen und Orte der Stadtteileinrichtungen müssen dementsprechend überdacht werden.

In den Prozess wurden die Erfahrungen und Erwartungen von MüHoBi-immer in Bewegung von Bettina Rosenbusch eingebracht, insbesondere die Erfahrung, dass die Angebote niedrigschwellig und wohnortnah stattfinden müssen, um für die Bewohner*innen die Erreichbarkeit zu sichern. Außerdem sind Angebote der Gesundheitsberatung sowie Bewegungs- und Entspannungsräume direkt vor Ort in den Stadtteileinrichtungen notwendig, so dass die bestehenden Gesundheitsberatungs-Angebote örtlich flexibler gestaltet werden sollten.

3. Projekte

Während der Laufzeit von 2017 bis 2019 wurden insgesamt 34 Projekte durchgeführt (2017: 4, 2018: 10, 2019: 20), davon 23 Projekte mit dem Themenschwerpunkt Bewegung, 8 mit Schwerpunkt Entspannung/Stressbewältigung/psychische Gesundheit, 1 mit Schwerpunkt Ernährung sowie zweimal die Herausgabe des Jahreskalenders Raus aus dem Haus.

3.1 Projekte mit dem Themenschwerpunkt Bewegung

- **Unser Rücken trägt die Familienwelt und Unser Rücken trägt den Familienalltag**

Zielgruppe: Junge Mütter

Veranstalter: Elternschule Horner Geest bzw. Elternschule Billstedt

Anzahl der Kurse: insgesamt 5

Anzahl der Teilnehmerinnen: insgesamt 98

Viele Frauen leiden aufgrund der Belastung durch Familie und Haushalt an Rückenschmerzen. Mit diesem Angebot einer präventiven Rückenschule wurden Besucher*innen der Elternschulen Horner Geest und Billstedt niedrigschwellig angesprochen und für gemeinsame Rückenübungen mit Spaß und Musik gewonnen. Mit dem regelmäßigen Treffen wurden Schritte zur Alltagsbewältigung eingeübt und Freiräume für den Alltag geschaffen. Über das Thema „Rücken“ hinaus wurden andere, z.T. gravierende Beschwerden der Teilnehmerinnen thematisiert und sie wurden ermutigt, Hilfe anzunehmen oder einen Arzt aufzusuchen (z.B. bei Verdacht auf Diabetes).

„Die Teilnehmerinnen berichteten am Ende der Veranstaltungsreihe von Gewichtsreduktion und mehr Freude an Bewegung.“ (Mitarbeiterin der Elternschule Horner Geest)

„Ich habe seit langem zum ersten Mal wieder Freude an Bewegung! Super ist, dass es direkt in der Gruppe eine Kinderbetreuung für die Kleinen gibt und für die Größeren ein extra Kinderprogramm.“ (Teilnehmerin bei der Elternschule Horner Geest)

- **ParkSport im Öjendorfer Park: Qualifizierung von Jugendlichen, Schulsportveranstaltung und Lehrerfortbildung/Multiplikatoren-schulung**

Zielgruppen: Jugendliche und Pädagog*innen

Veranstalter: ParkSportInsel e.V. und SportsJobs Bildung und Bewegung UG

Anzahl der Kurse: jeweils 1 pro Jahr

Anzahl der Teilnehmer*innen: 49 (Qualifizierung), 350 (Schulsportveranstaltung), 8 (Multiplikatoren*innen)



Bewohner*innen, die allein oder mit ihren Familien den Öjendorfer Park besuchen, wurden mit dem Angebot „ParkSport“ an den Sonntagen von Mai bis Oktober mit interessanten Bewegungsangeboten angesprochen und zum Mitmachen motiviert. Damit wurde die Attraktivität des Öjendorfer Parks für die Bewohner*innen weiter gesteigert, zusätzlich wird die Gesundheit der Teilnehmer*innen durch die Sport- und Bewegungsangebote gestärkt.

Die 49 Jugendlichen aus der Region, die an der Anleiter-Ausbildung zu ParkSportPiloten teilnahmen, haben pädagogische Grundkenntnisse erlernt, die sie auch für ihre spätere Berufsausbildung nutzen können, und verbessern somit ihre Berufsperspektive. Alle Teilnehmer*innen haben die Qualifizierung gut angenommen und wollen sich zukünftig aktiv bei ParkSport im Öjendorfer Park beteiligen.

Um als ParkSportPilot*in für Spiel- und Bewegungsangebote für alle Altersgruppen, die von

Frühjahr bis Herbst an jedem Sonntag im Öjendorfer Park stattfinden, aktiv werden zu können, haben die interessierten jungen Menschen an einer zwei-stufigen Qualifizierung teilgenommen (Basisqualifikation ParkSport und Jugendgruppenleiter-Ausbildung incl. Erste Hilfe-Ausbildung).

Die Qualifikationen motivierten und qualifizierten für Aufgaben im Bereich Sport und Bewegung und vermittelten darüber hinaus wesentliche Schlüsselqualifikationen im Übergang Schule - Beruf (wie Zuverlässigkeit, Verantwortungsübernahme, Teamfähigkeit, Pünktlichkeit, ...).

Bei der Ausbildung wurden Basiskenntnisse in den Bereichen Teamarbeit, Gruppenpädagogik, Konfliktbearbeitung und Anleitung von Gruppenspielen vermittelt.

Jeweils im September organisierten die neu ausgebildeten ParkSportPilot*innen eine ParkSport-Schulveranstaltung im Öjendorfer Park (unter Anleitung) und luden die Schulen zum ParkSport-Event ein. Daran nahmen jeweils zwischen 150 und 200 Schüler*innen aus mehreren

Stadtteilschulen teil. Durch den Aktionstag wurde der Bekanntheitsgrad der ParkSport-Aktivitäten erhöht und es wurden Teilnehmer*innen für den nächsten Qualifizierungsdurchgang angesprochen.

Im September 2019 fand erstmals eine Lehrerfortbildung zu ParkSport im Öjendorfer Park statt. Daran beteiligten sich 8 Pädagog*innen, die zukünftig als Multiplikator*innen in ihren Kollegien auftreten werden mit dem Ziel, im kommenden Jahr mehr Kolleg*innen für diese Fortbildung anzusprechen und Spiel- und Bewegungsangebote in Klassenstärke zukünftig im Öjendorfer Park eigenständig durchzuführen.

„Wir bedanken uns sehr für die Unterstützung und Kooperation mit MüHoBi“ Sie versetzt uns in die Lage, pro Jahr 25 Jugendliche zu ParkSportPiloten zu qualifizieren. Auf diese Weise wollen wir sie zum Engagement für Sport und Bewegung in ihrem Stadtteil motivieren und freuen uns über ihre Mitarbeit bei ParkSport im Öjendorfer Park.“ (Mitarbeiterin ParkSportInsel)

„Ich habe viel Spaß und lerne dabei sehr viel, wie z.B. andere Leute zu motivieren und Verantwortung zu übernehmen.“

„Man kann viele verschiedene Sportarten kennenlernen.“

„Durch die Arbeit im Öjendorfer Park konnte ich Leute motivieren und mit ihnen Sport machen.“

„Die Qualifizierung lässt mich meine Stärken und Schwächen herausfinden und mich selbst kennenzulernen und mehr Selbstbewusstsein aufzubauen. Das Besondere ist die Arbeit mit Menschen, man trifft neue Menschen und welche die regelmäßig kommen. Dadurch baut man eine Verbindung auf und hat eine Menge Spaß.“

„Oft waren größere Familien da und es wurde viel zusammen gespielt.“ (Teilnehmer*innen der Qualifizierung zu ParkSportPiloten)

- **Tanzfit – moves & grooves für Ältere**

Zielgruppe: Seniorinnen

Veranstalter: Hamburger Volkshochschule, Grundbildungszentrum

Anzahl der Kurse: 2

Anzahl der Teilnehmerinnen: insgesamt 50



Durch die Musik der 60er, 70er und 80er Jahre wurden ältere Menschen zum Tanzen angeregt. Nach anfänglichen Aufwärmübungen wurden einfache Schritte erlernt, welche in kleine Tanzchoreographien übergehen. Dabei wurden Hilfsmaterialien wie Bänder und Tücher eingesetzt. In dem Bewusstsein, dass durch Musik generell das Wohlbefinden von Menschen gesteigert wird, ging es bei dem Kurs um körperliche Betätigung mit viel Spaß an der Sache, sozialer Integration und um die Förderung des muskuloskelettalen Systems.

Die Teilnehmerinnen waren zwischen 61 und 91 Jahren alt.

Nach einem dritten Kurs im Frühjahr 2020 wird das Angebot ins Regelangebot der Volkshochschule übernommen.

„Macht Riesenspaß, hält Körper und Geist fit! Dafür sorgt unsere tolle Tanzlehrerin.“

„Tanzen ist für mich wie ein Seelenwärmer. Es macht Spaß, hellt die Stimmung auf, gibt Kraft und macht Freude. Die Gemeinschaft mit den Mittänzern ist für mich immer ein Genuss. Es tut meinem Körper und meiner Seele gut.“

„Die Bewegungen tun sooooo gut, es macht viel Spaß und wir lachen auch viel dabei. Manchmal auch anstrengend, was aber dem Körper auch sehr gut tut.“ (Teilnehmerinnen)

- **Nordic Walking Gruppe**

Zielgruppe: Bewohner*innen im Umfeld der Dringsheide

Veranstalter: Das Rauhe Haus – KiFaz Dringsheide

Anzahl der Kurse: 1

Anzahl der Teilnehmer*innen: 10 (7 Frauen und 3 Männer)

„Die Nordic Walking-Gruppe ist super: Seitdem ich Nordic Walking mache, ist mein Blutdruck besser und ich schlafe besser. Ich gehe jetzt zusätzlich zur Gruppe auch mehrmals in der Woche alleine Walken, weil es so viel Spaß macht und mir so gut tut.“ (Teilnehmerin)

Unsere Nordic-Walkinggruppe besteht auch ohne professionelle Anleiterin weiter. Sie ist stabil und wir werden dieses Jahr bei der Aktion: Megamarsch den Grünen Ring bewandern. Unsere Teilnehmer*innen berichten von positiven gesundheitlichen Effekten durch das regelmäßige Laufen und von dem schönen Gruppenerlebnis, gemeinsam durch ihren Stadtteil zu spazieren. Sie haben neue Bekanntschaften geknüpft und nutzen das KiFaz vermehrt auch für andere Angebote. (Mitarbeiterin KiFaz)



Die Initiative zu dieser Aktivität ging von den Besucher*innen des Kinder- und Familienzentrum aus. Sie hatten den Wunsch, zusammen Nordic Walking zu lernen und sich regelmäßig dazu zu treffen. Ziel war es, die Bedarfe der Besucher*innen zu unterstützen und Gemeinschaft zu stärken. Gemeinsam wurde eine Bewegungsform erlernt, die das körperliche und seelische Wohlbefinden stärkt.

Die Gruppe trifft sich auch nach Abschluss der Projektlaufzeit regelmäßig zum Nordic Walking, das Angebot konnte also verstetigt werden.

- **Gymnastik für Migrantinnen, Gymnastik für sozial schwächere Bewohner*innen der Horner Geest und Stärkeres Miteinander durch Tanz und Bewegung**
Zielgruppe: Bewohnerinnen aus dem Umfeld Horner Geest mit und ohne Migrationshintergrund
Veranstalter: Stadtteilzentrum Horner Geest
Anzahl der Kurse: 3
Anzahl der Teilnehmerinnen: insgesamt 83

Besonders die Frauen mit und ohne Migrationshintergrund aus der Homer Geest haben aus verschiedenen Gründen kaum die Möglichkeit, regelmäßig Sport zu machen. Dies wäre aber ein wichtiger Beitrag für die seelische und körperliche Gesundheit.

Ziel bei diesem Projekt war es, den sozial schwachen Bewohnerinnen, die aus finanziellen, familiären, gesundheitlichen, altersbedingten, religiösen oder kulturellen Gründen nicht in ein Fitnessstudio oder einen Sportverein gehen können, eine Möglichkeit zu bieten, um durch die Gymnastikübungen und gezielte tänzerische Bewegungen, die den gesamten Körper stärken und pflegen, den Körper in Form zu bringen. Dieses Projekt zielte darüber hinaus auch darauf, bei den Frauen mit und ohne Migrationshintergrund das psychische Wohlbefinden und das soziale Miteinander zu kräftigen, indem durch das gemeinsame Gymnastiktraining und gemeinsames Tanzen mit Teilnehmern aus verschiedenen Nationalitäten der gesellschaftlichen Isolation und Vereinsamung entgegengewirkt wird.

- **Frauen gehen baden**
Zielgruppe: Frauen mit Angst vor Wasser
Veranstalter: AbeSa ambulante Hilfen GmbH
Anzahl der Kurse: 5
Anzahl der Teilnehmerinnen: 12 pro Kurs, insgesamt 60

Viele Frauen können nicht schwimmen und haben große Ängste und Vorbehalte, ins Wasser zu gehen. Deshalb können die regulären Präventionsangebote zur Wassergymnastik nicht genutzt werden. Um dem Rechnung zu tragen, konnten Frauen unter fachlicher Anleitung einer erfahrenen Übungsleiterin im geschützten Rahmen ohne Blicke Fremder erste Erfahrungen im Wasser sammeln. Nicht das Leistungsschwimmen, sondern Wassergewöhnung, verschiedene Bewegungserfahrungen im Wasser und das Vertrauen in den eigenen Körper und die persönliche Bewegungsfähigkeit standen im Mittelpunkt. Mit Spaß und Einfühlungsvermögen wurden die Frauen an die Bewegung im Wasser herangeführt.

Der Einstiegskurs für Frauen mit großer Unsicherheit und Ängsten vor dem Wasser fand dreimal statt. Der Kurs im Herbst 2019 wurde um Elemente der Wassergymnastik ergänzt, um einen noch niedrigschwelligeren Zugang herzustellen. Zusätzlich wurden zwei Folgekurse durchgeführt mit weiteren Übungen, um die Koordination und Beweglichkeit zu stärken. Hierbei wird besonders auf die individuelle Steigerung der körperlichen und seelischen Belastbarkeit geachtet.

Aufgrund der geringen Größe des Schwimmbeckens konnten jeweils nur 12 Frauen teilnehmen, es lagen aber noch viele zusätzliche Anmeldungen vor. 70% der Teilnehmerinnen hatten einen Migrationshintergrund.

Die Rückmeldung der Teilnehmerinnen war, dass ihre Ängste abgebaut wurden und sie viel Spaß hatten. Sie sind stolz auf sich, einige haben die Sicherheit gewonnen, nun auch in öffentliche Schwimmbäder zu gehen.

„Früher hatte ich viel Angst vor Wasser, aber jetzt traue ich mich ins Wasser und es macht mir viel Freude.“
 „Es tut mir so gut, meine Schmerzen sind weniger geworden.“
 „Ich hatte viel Zeit nur für mich, mein Mann hat sich um die Kinder gekümmert.“
 „Nun fühle ich mich so sicher und gehe mit meiner Familie ins Schwimmbad.“ (Teilnehmerinnen)

„Es sind immer schöne Fortschritte bei den einzelnen Frauen zu sehen.“
 „Tolle Gruppen, sehr konstant, wollen gerne weiter baden – junge Frauen haben die Gruppe sehr belebt.“ (Schwimmlehrerin)
 „Eine Frau hat ihre Ängste überwunden – ein Erfolg, den wir kaum für möglich gehalten haben.“ (Mitarbeiterin von ABeSa)

- **Sitztanz für Senior*innen mit Bewegungseinschränkungen**

Zielgruppe: Senior*innen mit Bewegungseinschränkungen

Veranstalter: Quartiersbüro LeNa Vierbergen

Anzahl der Kurse: 1

Anzahl der Teilnehmer*innen: durchschnittlich 10 pro Termin

Sitztanz eignet sich besonders für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen, Nutzer*innen von Rollatoren und Rollstühlen, die damit die Möglichkeit haben trotz ihrer Einschränkungen am Tanzen teilzunehmen. Viele Senior*innen haben in ihrer Vergangenheit gerne getanzt und der Sitztanz gibt ihnen die Möglichkeit, ihre Freude an der Musik durch Bewegung wieder zum Ausdruck zu bringen. Da der Sitztanz als Gruppenangebot stattfindet, fördert er zugleich die Gemeinschaft und Kommunikation, die Bewegungen fördern die Aktivität und Durchblutung des Kreislaufsystems.

- **Dance to go**

Zielgruppe: Eltern

Veranstalter: Stadtteilschule Öjendorf

Anzahl der Kurse: 1

Anzahl der Teilnehmer*innen: 15

Das Projekt "Dance to go" hat in Schule und Stadtteil ein Angebot für Eltern geschaffen, in einem vertrauten Umfeld stressfrei und mit Spaß die Sorgen des Alltags für eine Weile zu vergessen und sich gleichzeitig körperlich zu betätigen. Während die eigenen Kinder in einem professionellen Tanzprojekt aktiv waren, konnten sich die Eltern in dem Parallelangebot "Dance to go" unter professioneller Anleitung zu rhythmischer Musik bewegen und auspowern. Das Tanzangebot für die Erwachsenen fand in räumlicher Nähe zu den Kindern statt, aber dennoch so weit voneinander getrennt, dass die Eltern die Möglichkeit zum "Abschalten" haben. Es wurde gleichzeitig ein Ort der Begegnung geschaffen, an dem Eltern untereinander Kontakte knüpfen konnten und für sich den positiven Aspekt von sportlicher Betätigung erleben konnten. Zusätzlich zu Freude und Spaß an Rhythmus und Bewegung soll perspektivisch das Gemeinschaftserleben zwischen Schule und Anwohnern gestärkt werden.

Mit "Dance to go" ist es gelungen, ein niederschwelliges Angebot zur Bewegung und seelischen Entlastung von Familien zu schaffen. Hieraus könnten perspektivisch kleine regionale Tanzveranstaltungen erwachsen.

- **„Mit Hand und Fuß durch die Pfingstferien“ und „Sommerolympiade“**

Zielgruppe: Schulkinder (Grundschule)

Veranstalter: Akademie für Schulkinder / Das Rauhe Haus

Anzahl der Kurse: 2

Anzahl der Teilnehmer*innen: insgesamt 95

Ziel der Ferien-Angebote an den Grundschulen Am Pachthof und Wichern-Schule war es, durch anregende und spielerisch übermittelte Übungen die Koordination, Motorik und Gleichgewichtsfähigkeit der Kinder zu unterstützen sowie ihre Körperwahrnehmung zu schulen, da dies eine häufige Ursache für herausforderndes Verhalten im Schulalltag ist. Es sollte dabei vor allem Freude an Bewegung und sportlicher Aktivität vermittelt werden.

In Kleingruppen (von ca. 10 Kindern) absolvierten die Schüler*innen Partner- und Einzelübungen, wodurch sowohl die Team-, als auch die individuellen Fähigkeiten hervorgehoben wurden. Jede einzelne Station verfolgte einen anderen motorischen Schwerpunkt wie z.B. Wurf- und Balancierstationen. Die Kinder lernten hierbei sich auf eine Aufgabenstellung zu fokussieren um somit das erwünschte Ziel zu erreichen. Ein wichtiger Aspekt, der täglich im Schulalltag abverlangt wird, jedoch für viele Schüler*innen eine große Herausforderung darstellt. Die durch die Bewegungsstationen erworbene körperliche Stabilität wirkt sich ebenfalls auf die seelische Gesundheit (psychische Stabilität) der Schüler*innen aus. Konflikte und Gewalt untereinander können besser vermieden und Lebensfreude bzw. Spaß an Aktivität vermittelt werden.

Zur Vorbereitung der Ferienangebote fanden ausführliche Einweisungen und Qualifizierungen der Fachkräfte der Ferienbetreuung statt, während der Angebote wurden die Fachkräfte aktiv eingebunden, um die Inhalte auch fortan in weiteren Betreuungssituationen einsetzen zu können und somit die Nachhaltigkeit zu sichern. Nach Abschluss der Veranstaltungen fanden gemeinsame Auswertungen der Kursleiterinnen mit den Fachkräften statt mit dem Ziel, dass vergleichbare Aktivitäten in den Schulalltag integriert werden. Die Rückmeldung der Fachkräfte war, dass sie sehr dankbar für diesen multiprofessionellen Austausch waren und zukünftig einzelne Übungen auch im Betreuungsalltag anwenden wollen.

3.2 Angebote zum Themenschwerpunkt Seelische Gesundheit

- **Hummel-Hummel-Kids – Gruppe für Kinder seelisch belasteter und psychisch erkrankter Eltern in Billstedt**

Zielgruppe: Kinder mit seelisch belasteten bzw. psychisch erkrankten Eltern

Veranstalter: Vereinigung Pestalozzi gGmbH

Anzahl der Kurse: 1

Anzahl der Teilnehmer*innen: 8 Kinder und deren Eltern

Zielgruppe des Angebots waren Kinder, deren Eltern seelisch besonders belastet oder manifest psychisch erkrankt sind. Gleichzeitig richtet sich das Angebot auch direkt an die Eltern durch die monatlich stattfindende Elternarbeit. Zielsetzung war, diese Kinder in ihren gesunden, seelischen Kräften zu stärken und damit präventiv psychischen Erkrankungen oder Beeinträchtigungen vorzubeugen. Wissen über psychische Erkrankungen wurde kind- und elterngerecht vermittelt, neue Bewältigungsstrategien für den Alltag, insbesondere im Umgang mit Stress und Belastungen, wurden kennengelernt und eingeübt.

| | |
|---|--|
| <p>„Endlich kann ich ohne Angst mit jemandem über meine Sorgen und Probleme reden.“ „Jetzt weiß ich, dass ich nicht alleine bin.“ „In der Gruppe vergesse ich manchmal meine Sorgen zu Hause und habe einfach Spaß mit den anderen.“ (Teilnehmende Kinder)</p> | <p>„Die Kinder blühen in der Gruppe bei unseren Aktivitäten wie Backen, Basteln oder Ausflügen sichtlich auf.“ Trotz anfänglicher Ängste und Loyalitätskonflikte trauen sich die Kinder mit zunehmendem Vertrauen immer mehr, sich zu öffnen und auch Sorgen und Probleme mit uns zu teilen.“ (Mitarbeiterinnen)</p> |
|---|--|

- **Yoga fürs Familienchaos**

Zielgruppe: Junge Mütter
 Veranstalter: Elternschule Billstedt
 Anzahl der Kurse: 1
 Anzahl der Teilnehmerinnen: 10

Die Gruppe bestand aus Teilnehmerinnen, die noch nie Kontakt mit Yoga hatten und die den Bedarf hatten, etwas für sich zu tun. Inhalte waren unter anderem die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Ruhe finden, Entwicklung der Beziehung zwischen Eltern und Kindern, Beweglichkeit ausbauen. In dem Angebot wurde sich stark an den Kindern orientiert, Stress und Anspannung aus dem Alltag wurden durch Entspannungs- und Meditationsübungen reduziert. Die Eltern und Kinder haben in dem Kurs gelernt, miteinander Freude gemeinsam zu empfinden.

- **Kinderyoga in der Kita**

Zielgruppe: Kita-Kinder
 Veranstalter: Kindergarten Falkennest
 Anzahl der Kurse: 2
 Anzahl der Teilnehmer*innen: 72

Die Notwendigkeit nach einer ausgewogenen spielerischen Bewegungserfahrung, die den Körper entspannt und zugleich stärkt, aber auch die Gedanken zur Ruhe kommen lässt, wird schon im Kita-Alter immer bedeutender. Ziel der Angebote war, Kindern den Unterschied von Anspannung und Entspannung beizubringen. Die motorische Leistungsfähigkeit sowie die Körper- und Sinneswahrnehmung der Kinder haben sich verbessert, Stress, Angst und Aggressionen wurden abgebaut, die Konzentrationsfähigkeit hat sich erhöht. Vielen Krankheitsbildern kann mit Kinderyoga präventiv vorgebeugt werden (z.B. ADHS, Übergewicht, Haltungsschäden, etc).

Auf ganz spielerische Art und Weise wurde den Kindern die Yogapraxis nähergebracht. Es machte den Kindern Spaß Kinderyogaübungen wie Katze, Hund und Co auszuprobieren und dabei in phantasiereiche Geschichten zu tauchen.

- **Zappelphillip, Raufbolde, Transuse und Co. - Was tun?**

Zielgruppe: Pädagog*innen
 Veranstalter: GBS Wichern-Schule / Das Rauhe Haus
 Anzahl der Kurse: 1
 Anzahl der Teilnehmer*innen: 15 Pädagog*innen und Schüler*innen

Viele Kinder sind unkonzentriert, motorisch unruhig oder körperlich unfit, manche ecken mit ihrem Verhalten an z.B. indem sie Streit suchen. Vielen Pädagog*innen fällt es schwer, geeignete Interventionen einzusetzen. Konsequenz ist, dass die Pädagog*innen merken, dass sie den Kindern nicht gerecht werden, und die Schüler*innen sich ausgeschlossen und stigmatisiert fühlen.

Mit Hilfe des Projekts wurden Pädagog*innen dazu angeleitet, dahingehende gesundheitsfördernde Maßnahmen zu ergreifen wie z.B. Bewegungsangebote am Nachmittag und im Schulalltag oder kleine Wahrnehmungsschulungen. Als Basis des Angebots fand eine Schulung des Fachpersonals statt u.a. mit Bewegungs- und Wahrnehmungsspielen. In zwei Anschlussterminen wurden die dort vermittelten Inhalte gemeinsam in die Praxis umgesetzt. Im Ergebnis des Projekts wurde die fachliche Kompetenz der Pädagog*innen ausgebaut, bei den Kindern wurden Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein gestärkt.

- **Veranstaltungsreihe „Frische Energie für MüHoBi“**

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen von Stadtteileinrichtungen

Veranstalter: Beirat von MüHoBi-immer in Bewegung / Billenetz

Anzahl der Kurse: 1

Anzahl der Teilnehmer*innen: 12 (Auftaktworkshop), 4 bis 7 (Folgeveranstaltungen)

Die Verdichtung der Arbeitsintensität, verbunden mit knapper Personalausstattung und häufig auftretenden schwierigen Situationen mit den Besucher*innen in den Stadtteileinrichtungen, führen bei vielen Mitarbeiter*innen zu hoher Arbeits- bzw. Stressbelastung. Ein wesentliches Ziel der Veranstaltungsreihe zur Resilienz-Unterstützung war, die Arbeitsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter*innen zu stärken. Auf diese Weise wird die Gesundheit der Teilnehmer*innen gestärkt und die hohe Qualität der Arbeit bleibt erhalten bzw. wird weiter ausgebaut, zusätzlich werden der Austausch und die Vernetzung zwischen den Stadtteileinrichtungen gefördert.

Der Kurs für die Mitarbeitenden in den Stadtteileinrichtungen in Mümmelmannsberg, Horn und Billstedt startete mit einem Auftakt-Workshop am 19.09.2018, danach waren 4 Folgeveranstaltungen für die beim Workshop als besonders gravierend benannten Themen geplant. Allerdings fanden nur noch zwei Folgetermine im Herbst 2018 und Februar 2019 statt.

Geplant war eine Teilnehmerzahl von ca. 10-12 Personen, die beim Auftaktworkshop im September 2018 mit 12 Teilnehmer*innen erreicht wurde. An den beiden Folgeveranstaltungen nahmen aufgrund hoher Arbeitsbelastung allerdings nur 4 bzw. 7 Personen teil, so dass die restlichen Veranstaltungen abgesagt wurden.

In der Auswertung wurde berichtet, dass es zwar einen hohen Bedarf an Resilienz-stärkenden Aktivitäten gibt, dass das Veranstaltungskonzept aber nicht gut in den Arbeitsalltag gepasst hat. Von daher werden wir das Veranstaltungsformat weiter entwickeln und ggfs. erneut ein Angebot dazu machen.

„Mir hat der Kurs gut gefallen und ich wäre gerne auch weiter gekommen. Das Thema Resilienz-Förderung ist ein ganz wichtiges Gesundheitsthema für alle Menschen, besonders aber für diejenigen welche in der sozialen Arbeit unterwegs sind. Ich vergesse immer wieder, auch auf mich selbst zu achten. Das führt langfristig zum Ausbrennen und um das zu verhindern ist ein Reminder alle drei Monate ganz gut. Da nehme ich mich selbst wahr und trete mir mit Hilfe einer Fachperson vors Schienbein, auf mich selbst aufzupassen. Ich habe dabei auch Hilfsinstrumente erfahren um besser zur Ruhe zu kommen, was alleine nicht so gut klappt wie im Kurs. Die Kursleitung war sehr kompetent und auf jeden Fall weiter zu empfehlen.“ (Teilnehmerin)

3.3 Angebote zum Themenschwerpunkt Ernährung

- **Gemeinsam kochen – gemeinsam essen**

Zielgruppe: Junge Eltern

Veranstalter: Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

Anzahl der Kurse: 1

Anzahl der Teilnehmer*innen: 20 pro Termin

In diesem Angebot werden gemeinsames Kochen, Vermittlung von Ernährungstipps und niedrigschwellige Beratung kombiniert. Ziel ist es, den Eltern Sicherheit im Umgang mit ihrem Kind zu vermitteln, Fragen in Bezug auf Ernährung zu beantworten und Spaß an gesunder Ernährung zu wecken.

3.4 Sonstige Angebote

- **Veranstaltungskalender Raus aus dem Haus 2019 und 2020**

Zielgruppe: Bewohner*innen der Region

Veranstalter: Billenetz

Der Jahreskalender für den Osten und Süden des Bezirks Hamburg-Mitte erscheint jedes Jahr im Januar. Das Plakat im A1-Format wird in den Stadtteilrichtungen ausgehängt und gibt einen Überblick über



kostenfreie und kostengünstige Angebote zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung in den Stadtteilen, die zum Mitmachen einladen.

Die Stadtteilrichtungen können einmalige oder regelmäßige Veranstaltungen wie Koch-, Sport- und Entspannungskurse, Gesundheits- und Ernährungsberatung, Informationsabende oder Gesprächsgruppen kostenlos auf dem Plakat platzieren.

Der Jahreskalender erscheint in zwei regionalen Ausgaben für Billstedt-Mümmelmannsberg und für Hamm-Horn-Rothenburgsort-Veddel. Raus aus dem Haus entsteht in Zusammenarbeit zwischen dem Billenetz, der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, dem Bezirksamt Hamburg-Mitte und der Präventionsinitiative MüHoBi-immer in Bewegung.

Die Plakate sind im Billenetz-Büro erhältlich, außerdem sind die unter der Adresse www.billenetz.de/box_methods/rausausdemhaus einsehbar und stehen zum Download bereit.

Insgesamt haben in den Jahren 2017, 2018 und 2019 615 Personen an den Kursen und Veranstaltungen der Initiative MüHoBi teilgenommen.

4. Resümee und Ausblick für 2020

Der Bekanntheitsgrad von MüHoBi-immer in Bewegung bei den Stadtteilrichtungen im Hamburger Osten ist im Laufe der Zeit sehr gut geworden, so dass die Anzahl der beantragten und durchgeführten Projekte von 5 in 2017 über 10 in 2018 auf 20 in 2019 stark gewachsen ist.

Die ursprüngliche thematische Fokussierung auf das Schwerpunktthema „Bewegung“ wurde in 2019 bereits um das Thema „Seelische Gesundheit“ ergänzt, so dass für die Zukunft eine breitere Verteilung der Projektthemen geplant ist.

Prävention und Gesundheitsförderung in Mümmelmannsberg-Horn-Billstedt

Die Wassergruppe „Frauen gehen baden“ und die Qualifizierung von Jugendlichen für ParkSport im Öjendorfer Park waren sehr erfolgreich und werden in 2020 erneut angeboten.

Ausgehend von dem Projekt „Dance to go“ der Stadtteilschule Öjendorf entstand seit Ende 2018 der Wunsch, weitere Veranstaltungen zum Thema „Tanzen“ durchzuführen. Die ersten dieser Tanzprojekte haben in 2019 mit sehr großem Erfolg stattgefunden, mehrere andere befinden sich in Planung.

Insgesamt lässt sich feststellen, dass MüHoBi-immer in Bewegung seit seinem Start Anfang 2017 bereits wichtige Impulse und Akzente für die Prävention und Gesundheitsförderung in der Region Billstedt, Horn und Mümmelmannsberg gesetzt hat. Das Thema Gesundheit ist inzwischen bei den Stadtteileinrichtungen und in den regionalen Gremien gut verankert. So gibt es zum Beispiel bei „MitteMachen – Zukunftsplan Soziales Horn“ Konsens darüber, dass in den geplanten Neubauten Räumlichkeiten geschaffen werden, in denen Gesundheits-Beratungen und -Aktivitäten niedrigschwellig und wohnortnah angeboten werden, damit sie für die Bewohner*innen gut erreichbar sind. Außerdem sind Angebote der Gesundheitsberatung sowie Bewegungs- und Entspannungsräume direkt vor Ort in den Stadtteileinrichtungen in Planung, so dass die bestehenden Gesundheitsberatungs-Angebote örtlich flexibler gestaltet werden können. Dies sind bereits sehr gute Erfolge zur Bildung und nachhaltigen Verankerung von Strukturen zur Prävention und Gesundheitsförderung in der Region Billstedt, Horn und Mümmelmannsberg. Von daher ist es sehr erfreulich, dass die Finanzierung durch die beiden Krankenkassen AOK Rheinland/Hamburg und IKK classic für weitere drei Jahre gesichert ist. Die vielen bereits im Raum stehenden Projektideen und Strategie-Ansätze werden für die erfolgreiche Weiterführung der Initiative in 2020 mit Sicherheit wichtige Beiträge leisten.

Hamburg, 06.03.2020

Bettina Rosenbusch
Billenetz / Koordinierungsstelle MüHoBi – immer in Bewegung
Billstedter Hauptstraße 97, 22117 Hamburg
Tel. 040 2190 2194
Bettina.rosenbusch@billenetz.de
www.billenetz.de