

# MüHoBi – immer in Bewegung: Bericht für 2022



## MüHoBi – immer in Bewegung: Bericht für 2022

### 1. Einleitung

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie haben in 2022 für Kinder, Jugendliche, Eltern, Erwachsene und ältere Bewohner\*innen in Mümmelmannsberg, Horn und Billstedt viele Probleme bereitet, insbesondere bei seelischer Gesundheit, aber auch bei der Abnahme von Bewegung und Zunahme ungesunder Ernährung. Wie bereits in 2021 wurde bis ins Frühjahr 2022 hinein regelmäßig eine Übersichtsliste mit offenen Impfangeboten in der Region erstellt, um die Bewohner:innen zum Impfen zu informieren und zu motivieren. Trotz der Einschränkungen vor allem im ersten Halbjahr 2022 und der damit zusammenhängenden Unsicherheit über die zukünftige Entwicklung starteten 12 neue Angebote bei MüHoBi, zusätzlich wurden vier Pandemie-bedingt unterbrochene Angebote in 2022 fortgeführt. Die Erfahrungen während der Pandemie, dass digitale Angebote bei einigen Bevölkerungsgruppen sehr gut angenommen werden, sollen auch weiterhin genutzt und weiterentwickelt werden.

Sehr positiv ist, dass mit der Standortanalyse Mümmelmannsberg und der Arbeit der AG Gesundheit in Mümmelmannsberg Grundlagen für eine systematische Gesundheitsförderung in diesem Quartier erarbeitet wurden, an denen dort weitergearbeitet wird.

Durch die mehr als 60 Projekte, die seit 2017 in der Region stattgefunden haben, ist der Bekanntheitsgrad der Initiative MüHoBi-immer in Bewegung in der Region bereits sehr hoch. Auch mehrere große Aktivitäten, die im Rahmen der Initiative stattgefunden haben, haben dazu beigetragen, insbesondere ParkSport im Öjendorfer Park, Haferblöcken, Mümmelmannsberg und Horn.

Besondere Höhepunkte in 2022 waren die Aktions- und Informationsstände von MüHoBi auf den beiden Stadtteilstesten in Horn (August 2022) und Billstedt (September 2022). Mit dem Motto „Obstsalat zum Selbermachen – lecker, fit und gesund“ wurden Kinder, Jugendliche und ihre Eltern eingeladen, sich selber einen Obstsalat zuzubereiten. Damit wurde erreicht, dass die Kinder während der Stadtteilsteste auch etwas gesundes gegessen haben, dass sie neue interessante Obstsorten kennen gelernt haben und sie sowie ihre Eltern in Gesprächen mit den beteiligten Anleiter\*innen vieles über gesunde Ernährung und ihre Wirkung aufs Wohlbefinden gelernt haben. Die Begeisterung der Kinder und Jugendlichen war überraschend groß, so dass bei den beiden Stadtteilstesten 500 Portionen Obstsalat zubereitet wurden.

Gleichzeitig wurden mit den Aktions- und Informationsständen viele Besucher\*innen der Stadtteilsteste (sowohl Bewohner\*innen aller Altersgruppen als auch Multiplikator\*innen aus Stadtteileinrichtungen) auf die Lokale Vernetzungsstelle MüHoBi und ihre Angebote aufmerksam gemacht. Insbesondere der Jahreskalender Raus aus dem Haus fand viel Aufmerksamkeit.

Ein schwerwiegender Einschnitt war die Reduzierung der Beratungsangebote im Gesundheitskiosk aufgrund finanzieller Kürzungen, die trotz vielfachen Protests aus dem Stadtteil leider nicht verhindert werden konnten. Positiv ist, dass das bisherige Angebot des Gesundheitskiosks in Mümmelmannsberg durch die Gründung des Lokalen Gesundheitszentrums stark ausgeweitet

werden konnte. Durch die noch engere Kooperation mit den beteiligten Ärzt\*innen, weiteren Gesundheitsberufen und der Einführung einer Sozialberatung in den Räumen der Praxisklinik erwarten wir positive Impulse für die Gesundheitsversorgung in Mümmelmannsberg

Auch in 2022 haben wir die Initiative MüHoBi in den Stadtteilkonferenzen, in Gremien der Quartiersentwicklung und vergleichbaren Meetings bekannt gemacht, um noch mehr Stadtteileinrichtungen zum Entwickeln von Gesundheits- und Präventionsaktivitäten anzuregen.

Die Initiative „MüHoBi-immer in Bewegung“ wird von den beiden beteiligten Krankenkassen AOK Rheinland/Hamburg und IKK classic finanziert und findet in Kooperation mit dem Bezirksamt Hamburg-Mitte statt.

Auf der Homepage [www.billenetz.de/MueHoBi](http://www.billenetz.de/MueHoBi) finden sich aktuelle Hinweise und die Formulare für die Antragstellung bei MüHoBi.

## **2. Rahmenbedingungen, Strukturen und Kooperationen**

### **• Lokale Vernetzungsstellen für Prävention**

Auch in 2022 beteiligte sich MüHoBi aktiv an der Gesamtstrategie der Landesrahmenvereinbarung, zur Umsetzung des Präventionsgesetzes „Lokale Vernetzungsstellen“ auszubauen. Durch die gute Einbindung in die Lokalen Vernetzungsstellen für Prävention wird ein regelmäßiger Austausch zwischen den Vernetzungsstellen mit Unterstützung der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Hamburg (KGC) und der Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration (Sozialbehörde) hergestellt, von dem alle Beteiligten profitieren.

In 2022 fanden zahlreiche Videokonferenzen sowie ein Workshop mit den Lokalen Vernetzungsstellen, der HAG, Sozialbehörde und den beteiligten Krankenkassen statt, um sich über die Herausforderungen und Aktivitäten vor dem Hintergrund von Corona auszutauschen und um die Zusammenarbeit zwischen den beteiligten Einrichtungen weiter zu stärken.

### **• Steuerungsgruppe**

Die Steuerungsgruppe, in der die Sozialbehörde, die HAG (Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung)/KGC und das Bezirksamt Hamburg-Mitte gemeinsam mit der AOK, IKK classic und dem Koordinierungsbüro Aspekte der übergreifenden Planung und fachlichen Begleitung der Initiative einbringen, hat sich in 2022 umstrukturiert. Neu ist, dass es nun eine gemeinsame Steuerungsgruppe für die drei Lokalen Vernetzungsstellen in Hamburg-Mitte (Rotenburgerort, Veddel, MüHoBi) gibt, so dass Synergien aus den Erfahrungen der drei Regionen entstehen.

### **• Beirat**

Der aus 10 Vertreter\*innen von Stadtteileinrichtungen sowie den Vertreterinnen der AOK Rheinland/Hamburg, der IKK classic und des Kommunalen Gesundheitsförderungsmanagements im

Bezirksamt Hamburg-Mitte bestehende Beirat tagte in 2022 an drei Terminen (23.02., 18.05. und 30.11.2022).

Ein wesentlicher Schwerpunkt des Beirats war auch in 2022 der Austausch über die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Arbeit der Stadtteileinrichtungen und auf die Bedarfe, Fragen und Probleme der Bewohner\*innen. Ausführlich wurden die Ergebnisse der Standortanalyse Mümmelmannsberg mit dem Ziel der Entwicklung einer integrierten kommunalen Gesundheitsstrategie erörtert. Weitere Schwerpunkte waren Angebote und Bedarfe für Kinder aus psychisch belasteten Familien und die Entwicklung von Angeboten für Senior:innen.

- **Vernetzung mit den Stadtteilgremien und Öffentlichkeitsarbeit**

Bettina Rosenbusch vertritt im Beirat der Stadtteilentwicklung Billstedt-Horn das Thema Gesundheitsversorgung, das vor dem Hintergrund der finanziellen Kürzungen beim Gesundheitskiosk intensiv besprochen wurde. Die einhellige Meinung in diesem Gremium war, dass die Arbeit des Gesundheitskiosks in Billstedt von sehr hoher Bedeutung ist. Trotz eines dort gefassten Beschlusses und davon ausgehenden Aktivitäten von Bezirkspolitik und –verwaltung konnte die finanzielle Kürzung und damit einhergehende Einschränkung des Beratungsangebots des Gesundheitskiosks nicht verhindert werden.

Die Initiative MüHoBi und die damit verbundenen Aktivitäten und Entwicklungen wurden von Bettina Rosenbusch auch in 2022 bei den Stadtteilkonferenzen Horn, Billstedt und Mümmelmannsberg den teilnehmenden Stadtteileinrichtungen vorgestellt. 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 Januar 2022 erschien zum achtzehnten Mal der Jahreskalender Raus aus dem Haus, finanziert von der Sozialbehörde, dem Bezirksamt Hamburg-Mitte und MüHoBi. Die A1-Plakate werden in den Stadtteileinrichtungen ausgehängt und geben einen Überblick

über kostenfreie und kostengünstige Angebote zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung in den Stadtteilen, die zum Mitmachen einladen – auch mit dem Ziel, durch Corona bedingte Trägheit vieler Bewohner\*innen zu überwinden und wieder aktiv zu werden.

Auf der Homepage [www.billnetz.de/MueHoBi](http://www.billnetz.de/MueHoBi) finden sich grundlegende Informationen zur Initiative, Protokolle und Jahresberichte sowie Kontaktdaten.

- **Zusammenarbeit mit der Gesundheit für Billstedt/Horn UG**

Die Zusammenarbeit mit den Mitarbeiter\*innen der Gesundheit für Billstedt/Horn UG war auch in 2022 sehr intensiv: Angebote des Gesundheitskiosks wurden an die Verteiler der Stadtteilkonferenzen weiter geleitet, Aktivitäten und Veranstaltungsplanungen besprochen, und vieles mehr.

Vertreter\*innen des Gesundheitskiosks arbeiten aktiv im Beirat MüHoBi und in der AG Gesundheit für Mümmelmannsberg mit. Bettina Rosenbusch war in 2022 in engem Austausch mit der Gesundheit für Billstedt/Horn UG zu Fragen rund um die Gründung und Angebote des Lokalen Gesundheitszentrums Mümmelmannsberg. Im Sozialbeirat der Gesundheit für Billstedt/Horn UG vertritt Bettina Rosenbusch die Initiative MüHoBi. Durch diese enge Zusammenarbeit werden Überschneidungen vermieden, Synergien erzielt und es wird dazu beigetragen, die unterschiedlich finanzierten Gesundheitsangebote im Stadtteil gut auf die Bedarfe der Bewohner\*innen auszurichten.

- **Kommunales Förderprogramm der GKV - Bündnis für Gesundheit / Strukturaufbau**

Das Bezirksamt Hamburg-Mitte wird seit Anfang 2021 durch das Kommunale Förderprogramm des GKV-Bündnisses für Gesundheit gefördert. Die Koordination obliegt dem Kommunalen Gesundheitsförderungsmanagement (KGFM) des Bezirksamtes Hamburg-Mitte mit zusätzlichen Stellenanteilen. Ziel des Projekts „Kommunaler Strukturaufbau“ ist der Auf- und Ausbau von Strukturen der Gesundheitsförderung.

In den ersten zwei Projektjahren lag der Fokus im Projekt u.a. auf dem Ausbau der Vernetzung des KGFM mit weiteren Akteur\*innen in der Gesundheitsförderung und Prävention. Die Lokale Vernetzungsstelle Prävention MüHoBi ist dafür im Osten des Bezirks eine wichtige Kooperationspartnerin. Im Rahmen des Projekts wurde so zum Beispiel Ende 2021 eine gemeinsame Gesundheitskonferenz veranstaltet. In 2022 und auch weiterhin wurden und werden die dort herausgearbeiteten Themen weiterverfolgt.

Durch die zusätzlichen Ressourcen ist es außerdem möglich, weitere Förderanträge zu stellen, die federführend von anderen Fachbereichen übernommen und in Kooperation mit dem KGFM durchgeführt werden. So beispielsweise das Projekt „Männer Machen Gesundheit“ für Männer mit Migrationshintergrund in Billbrook, das über die zielgruppenspezifische Förderung im o.g. Förderprogramm federführend von der Flüchtlingskoordination im Sozialraummanagement in Zusammenarbeit mit MiMi – Mit Migranten für Migranten umgesetzt wird. Des Weiteren ist ein Projekt für ältere Menschen in Horn aktuell in der Planung.

Die Maßnahmen im „Kommunalen Strukturaufbau“ werden mit bestehenden Aktivitäten und Projekten in der Region verknüpft, um sinnvolle und zielführende Kooperationen zu schaffen und Doppelstrukturen zu vermeiden.

- **AG Gesundheit in Mümmelmannsberg und Standortanalyse Mümmelmannsberg**

Aus der Stadtteilkonferenz Mümmelmannsberg heraus hat sich bereits vor mehreren Jahren die AG „Gesundheit in Mümmelmannsberg“ gegründet, um der großen Bedeutung des Themas Gesundheitsförderung noch besser zu entsprechen und die Vernetzung zwischen den Einrichtungen sowie die Entwicklung passender Angebote zu erleichtern. Bettina Rosenbusch hat in 2022 die Koordination der AG übernommen. Da aktuell in vielen Stadtteileinrichtungen Personalwechsel verbunden mit drohendem Know How-Verlust stattfinden und die neuen Mitarbeiter\*innen sich

intensiver vernetzen und austauschen wollen, hat sich die AG Gesundheit in Mümmelmannsberg zu einem wichtigen Austauschgremium entwickelt.

Die Themen der in 2021 durchgeführten Standortanalyse wurden in der AG aufgenommen und fortgeführt. Konkret in Planung sind Aktivitäten für Senior\*innen in Mümmelmannsberg, insbesondere Bewegungs-Aktivitäten. Hierfür wurde von Vertreter\*innen aus dem Kreis der Senioren ein hoher Bedarf angemeldet, ein erstes Treffen mit vielen Ideen für Aktivitäten fand im Oktober 2022 statt.

Am 29.11. hat die Demokratiekonferenz in Mümmelmannsberg mit dem Titel „Diskriminierung und die Auswirkungen auf die Gesundheit“ stattgefunden. Angeregt wurde das Thema durch das Jugendforum und die Kiezläufer. Zu den Schwerpunkt-Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit wurden zahlreiche Ideen für Aktivitäten gesammelt, die in 2023 umgesetzt werden sollen. Austausch und Zusammenarbeit mit der AG Gesundheit in Mümmelmannsberg und MüHoBi wurden vereinbart.

- **Zusammenarbeit mit ParkSportInsel e.V.**



Zusätzlich zu den bereits seit mehreren Jahren stattfindenden Aktivitäten von ParkSport im Öjendorfer Park fanden im Hamburger Osten in 2022 auch Aktivitäten im Quartier Haferblöcken und – finanziert durch pro quartier - in Mümmelmannsberg statt. Darüber hinaus starteten die beim GKV-Bündnis beantragten Aktivitäten von ParkSport im von-Dratelschen Park in Horn.

In 2022 finanzierte MüHoBi im August und September zwei Aktionstage im Öjendorfer Park, bei denen die neu ausgebildeten ParkSportPiloten Kinder und Jugendliche der umliegenden Schulen zur Beteiligung an den ParkSport-Aktivitäten angeleitet und motiviert haben.



### 3. Projekte

Im Laufe des Jahres 2022 wurden insgesamt 16 Projekte durchgeführt, davon 4 Projekte die bereits in 2020/2021 gestartet sind und aufgrund Corona-bedingter Unterbrechungen bis ins Jahr 2022 durchgeführt wurden. 12 neue Projekte sind in 2022 dazu gekommen. Bei den Themenschwerpunkten hat sich bei fast allen Projekten eine Kombination mehrerer Handlungsfelder bewährt, so dass bei 12 von 16 Projekten das Handlungsfeld Bewegung bzw. Ernährung mit Seelischer Gesundheit kombiniert wurde. Außerdem wurde der Jahreskalender Raus aus dem Haus neu aufgelegt und herausgegeben.

- **Schwangerencafé am Morgen**

Veranstalter: Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

Handlungsfelder: Ernährung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: 08.01.2020 bis 15.12.2021, Corona-bedingt verlängert bis September 2022

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Dieses Angebot stärkte Schwangere für Geburt, Wochenbett und die erste Zeit mit dem Baby, die Resilienz der Frauen wurde gestärkt, Einsamkeit und Isolation wurde entgegengewirkt. Sicherheit und Klarheit für den neuen Lebensabschnitt wurden gewonnen, körperliche und seelische Gesundheit wurden von Anfang an gefördert so dass eine gute Basis für einen gesundheitsförderlichen Start des Babys gelegt wird. Ängste wurden genommen und Strategien für die Bewältigung ungewohnter und unerwarteter Situation entwickelt, Anregungen zur „Hilfe zur Selbsthilfe“ wurden gemeinsam erarbeitet, so dass die Frauen in ihrer Kompetenz gefördert wurden.

Die Teilnehmerinnen fühlten sich durch das Angebot gestärkt und unterstützt, sie waren sehr dankbar überhaupt eine Möglichkeit des Austausches zu haben. Besonders im 1. Pandemiejahr wurde zurückgemeldet, dass die Beratung durch die Kursleitungen und der Austausch mit anderen Schwangeren viele Ängste, besonders bezogen auf die unter Pandemiebedingungen bevorstehende Geburt sowie die erste Zeit mit dem Baby, genommen hat. Die Teilnehmerinnen waren froh über die Möglichkeit, andere Familien kennen zu lernen und in andere Eltern –Kind-Gruppen weitergeleitet zu werden.

Da das Angebot sehr erfolgreich war, soll es mit einer anderen Finanzierung an allen vier Standorten der Evangelischen Familienbildung fortgesetzt werden.

An dem Angebot nahmen 77 Frauen teil.

- **Mit neuen Kräften, flexibel und entspannter durch den Familienalltag**

Veranstalter: Elternschule Billstedt

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: geplant 01.10.2020 bis Sommer 2021, Corona-bedingt verlängert bis Oktober 2022

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Der Alltag einer Mutter ist herausfordernd. Sie braucht Kraft, um ihren Haushalt stemmen zu können und gleichzeitig ihren Kindern gerecht zu werden.

In diesem Kurs ging es darum den Müttern zu zeigen, wie sie durch ein spezielles Ganzkörpertraining und gezielte Übungen Kraft für ihren Alltag gewinnen können. Durch entspannte Dehnungseinheiten hatten die Frauen die Chance „Runter“ zu kommen und sich mit Leichtigkeit durch ihren Alltag bewegen zu können. Weitere wichtige Bereiche in diesen Stunden waren Phantasiereisen, Meditation und Atemübungen.

Hierbei hatten die Frauen die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen und können sich mental für ihren Alltag stärken, haben mehr Gelassenheit und Ruhe.

Mit diesem Angebot wurden Mütter angesprochen, die schon Kontakt zur Elternschule Billstedt haben, aber noch nicht bereit sind Angebote an anderen Orten zu nutzen. Sie hatten hier die Möglichkeit in bekannter Umgebung etwas Neues auszuprobieren.

Die Corona-Pandemie schafft in manchen Familien krisenhafte Situationen, die Mütter nehmen oft Kontakt zur Elternschule auf um sich Hilfe zu holen. Dieses Angebot war eine hilfreiche Methode, mit der die Mütter sich stärken können. Die Teilnehmerinnen haben zurückgemeldet, dass sie viel Spaß bei dem Angebot hatten und achtsamer geworden sind.

An dem Angebot nehmen 10 Frauen teil.

- **Ramba Samba de Kifaz**

Veranstalter: Kinder- und Familienzentrum Dringsheide

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: geplant November 2020 bis November 2021, Corona-bedingt unterbrochen, verlängert bis Frühjahr 2023

Stand der Umsetzung: läuft

In dem Kurs „Ramba Samba de Kifaz“ werden die Teilnehmer\*innen der Trommelgruppe durch die Kombination von Gesundheitsförderung, Prävention und Musik niedrigschwellig angesprochen. Die Sambarhythmen werden in dem Kurs ganzheitlich erlebt, so dass Bewegungen, Schritte und Choreografien erlernt werden. Dadurch werden Beweglichkeit und Koordination verbessert, Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer sowie Entspannung und Achtsamkeit gesteigert. Dabei erfahren die Teilnehmer\*innen, wie sie sich ganzheitlich erleben und koordinieren können. Die Füße geben z.B. den Takt vor während die Hände unterschiedliche Rhythmen klatschen oder trommeln. Verschiedene Bewegungsabläufe werden einstudiert.

An dem Angebot nehmen ca. 14 Personen im Alter von 40-80 Jahren teil.

- **Dance Talk – Tanzprojekt für Mädchen**

Veranstalter: AbeSa ambulante Hilfen GmbH

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Oktober 2021 bis April 2022

Stand der Umsetzung: abgeschlossen / Projekt wurde vorzeitig abgebrochen

In dem Kurs wurden alle Potentiale des Tanzens - sowohl die technische Ebene als auch die künstlerische und die persönliche Ebene - angesprochen. Getanzt und erlernt wurden Choreographien, kurze Tanzfolgen und Improvisation. In der Nachbesprechung mit dem Ziel, die psychische Gesundheit zu stärken, spielten Themen wie Freiheit und Enge, Führen und Folgen oder Stabilität und Labilität eine große Rolle.

Für das Angebot konnten nur 6 Teilnehmer\*innen gewonnen werden, so dass nur einer von drei geplanten Kursen stattfinden konnte und das Projekt vorzeitig abgebrochen werden musste. Dennoch haben die Kinder einen guten Zugang zum Tanzen gefunden, einige von ihnen nehmen nun Tanzangebote in anderen Einrichtungen wahr.

An dem Angebot nahmen 5 junge Frauen und ein junger Mann teil.

- **Percussion in Bewegung 2**

Veranstalter: GBS der Elbkinder Kita Druckerstraße / Schule Am Schleemer Park

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Januar 2022 bis Juni 2022

Stand der Umsetzung: abgeschlossen



Innerhalb der besonderen Herausforderungen des Großstadtlebens und des wachsenden Medienkonsums zeigen sich bei vielen Kindern und auch Jugendlichen motorische Defizite wie z.B. Koordinations- und Gleichgewichtsschwierigkeiten, Haltungsauffälligkeiten und eine herabgesetzte Selbstwahrnehmung. Dazu kommt, dass als Konsequenz aus Corona-bedingten Einschränkungen das Sozial- und Gruppenverhalten gezielt unterstützt werden muss.

Bei „Percussion in Bewegung“ fanden Bewegungs-Elemente aus dem „Capoeira“, einer brasilianischen Kampfkunst, in Kombination mit Rhythmusinstrumenten mit verschiedenen Trommel- und Rhythmusinstrumenten sowie Gesang statt. Beim Capoeira geht es nicht um Gewinnen oder Verlieren, sondern darum, mit einem Partner in einen physischen Dialog zu treten. Die Teilnehmer\*innen machten neue Bewegungserfahrungen, die je nach Alter spielerisch in die Stunde eingebaut wurden. Trainiert wurden durch die Bewegungselemente Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit, aber auch die Konzentration und Aufmerksamkeit mit dem Gegenüber und in der Gruppe. Durch den Gesang und die Rhythmen wurden die Teilnehmer\*innen zu mehr Bewegung motiviert, neben der physischen wurde auch ihre seelische Gesundheit gefördert und es wurden Möglichkeiten erlernt, um Stress abzubauen.

Das Projekt war insbesondere vor dem Hintergrund der Corona-bedingten Belastungen und Einschränkungen der Kinder (Bewegungsmangel, Rückgang sozialer Kompetenzen) besonders wertvoll. Ausgehend von den Erfahrungen des ersten Durchgangs wurden die Übungen für die neue Teilnehmergruppe angepasst und weiterentwickelt.

Teilnehmer\*innen: 3 Kurse für verschiedene Altersgruppen der Vor- und Grundschule Schleemer Park, insgesamt 25 Kinder.

- **Mutter-Kind-Yoga für Horner Zukunftskinder**

Veranstalter: Max und Moritz Jugendhilfe

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: März 2023 bis Dezember 2023

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Das Angebot im Rahmen des Projektes „Horner Zukunftskinder“ umfasste zwei wöchentliche Yogaeinheiten für Mütter und Kinder an zwei verschiedenen Standorten im Stadtteil (Spielhaus Max und Moritz und Spielhaus Speckenreye). Yoga erhält nicht nur die Beweglichkeit des Körpers, sondern wirkt auch Verspannungen entgegen und fördert die seelische Gesundheit. Dabei ist auch der Austausch in der Gruppe von Bedeutung. Die Yogaübungen waren auch für Einsteiger\*innen umsetzbar, sie beinhalten verschiedene Schwierigkeitsgrade. Die Kinder wurden je nach Alter entweder in die Übungen der Mutter integriert (Babys, kleine Kinder) oder konnten die Übungen schon selbst umsetzen. Dabei kamen die Tiernamen der Übungen den Kindern entgegen. Ein Anfangs- und Abschlussritual mit Gesang und Spielen rahmte das Programm für die Kinder zusätzlich ein.

Die Yogaeinheit findet in den Räumen der beiden Stadtteil-Einrichtungen statt, sodass die Mütter und Kinder vorher und hinterher auch die anderen offenen Angebote und die Kurse kennenlernen und nutzen können.

An dem Angebot haben pro Woche je 6 Frauen pro Einrichtung teilgenommen.

- **Gemeinsam Grenzen überwinden - Bewegungsspiele für Eltern und Kinder**

Veranstalter: BHH Sozialkontor

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Ende Mai 2023 bis Juli 2023

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Das Projekt richtete sich an belastete Eltern mit Kindern zwischen 6 und 14 Jahren aus dem Stadtteil Mümmelmannsberg. Jeder Termin startete am Sozialkontor in Mümmelmannsberg, von dort aus ging die Gruppe zur Glinder Au. Dort fanden erlebnispädagogische Spiele statt.

Die Spiele wurden so zusammengestellt, dass sowohl ausreichende Möglichkeiten für Bewegung geschaffen als auch Konzentration und Kooperation angeregt wurden.

Ein wichtiges Ziel war, Teamwork und Vertrauen zu fördern, indem zusammen verschiedenste Aufgaben gemeistert werden. Auch die Interaktion zwischen den Eltern und Kindern wurde durch die Spiele gestärkt. Erreicht wurde auch, dass durch die gemeinsame Interaktion soziale Kontakte zwischen den Eltern und unter den Kindern entstanden sind.

An dem Angebot haben Eltern und Kinder aus 3 Familien teilgenommen, insgesamt 8 Personen (4 weiblich, 4 männlich).

- **Wir bringen Menschen in Bewegung - Bewegungsspiele bei Stadtteilstesten**

Veranstalter: Stadtteilhaus Horner Freiheit

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Mai 2022 bis Oktober 2022

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Angeleitet durch ParkSportPiloten fanden am Weltspieltag 28.05. und beim Stadtteilstest Horn 27.08.2022 Spiel- und Bewegungsangebote für alle Altersgruppen statt. Dabei sind Kinder, die sich kaum bewegen und Schwierigkeiten zur Kontaktaufnahme haben, miteinander ins Spiel gekommen. Eltern und Großeltern nahmen gemeinsam mit ihren Kindern die Bewegungsangebote wahr, so dass ein wichtiger



Schritt zum gemeinsamen Wahrnehmen von zukünftigen Bewegungsangeboten erreicht wurde. Auch viele Geflüchtete, die in der Nachbarschaft leben, haben teilgenommen. Die Bücherhalle Horn hat die Aktivitäten mit entsprechender Literatur zum Thema Bewegung, Gesundheit, Ernährung unterstützt und wird dies auch weiterhin aktiv anbieten. Im Spielhaus wurden Kochangebote zur gesunden Ernährung durchgeführt, auch diese sind Auftakt für weitere Aktivitäten.

An den beiden Veranstaltungen nahmen ca. 350 Personen teil (50% weiblich, 50% männlich).

- **Psychisches Wohlbefinden für Senior\*innen**

Veranstalter: LeNa Vierbergen

Handlungsfeld: Seelische Gesundheit

Laufzeit: Juli 2022 bis September 2022

Stand der Umsetzung: abgeschlossen



Nach mehr als zwei Jahren pandemiebedingter Einschränkungen und Isolation hat das Angebot Selbstwirksamkeit und Lebensfreude der teilnehmenden Seniorinnen gestärkt. Die Teilnehmerinnen wurden durch gemeinsames Werken mit verschiedenen Materialien geistig und körperlich aktiviert, Wohlbefinden und Kontaktfähigkeit wurden ebenso gestärkt wie Koordination und Feinmotorik.

An dem Angebot nahmen 12 Seniorinnen teil.

- **Leckeres aus der Brotdose – Eltern-Infoabend zum Thema „Gesunde Ernährung“**

Veranstalter: Ev. Kita Martin Horn

Handlungsfeld: Gesunde Ernährung

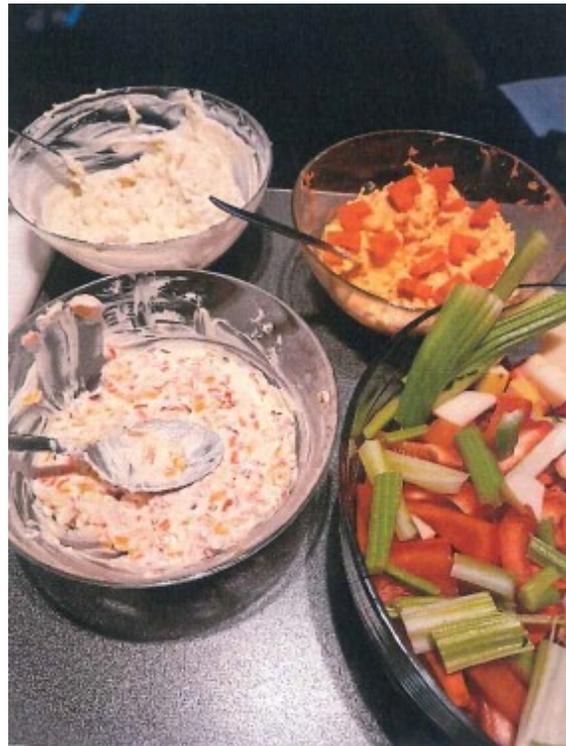
Laufzeit: Auftakt am 28.06.2022

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Die Brotdosen für das Frühstück der Kita-Kinder wurden bisher von den Eltern häufig mit ungesunden Nahrungsmitteln bestückt, Obst und Gemüse waren nur selten zu finden. Deshalb wurde der Eltern-Infoabend als Auftaktveranstaltung für eine nachhaltige Veränderung der Brotdosen-Inhalte durchgeführt. Eine Diplom-Ökotrophologin informierte die Eltern über gesunde Ernährung, in der Küche wurde dies gleich in die Praxis umgesetzt.

Die Veranstaltung diente als Auftakt für die nachhaltige Verankerung des Themas Gesunde Ernährung im Konzept und in der Praxis der Kita. Ziel ist, dass Gesunde Ernährung als Thema bei Eltern und Mitarbeiter\*innen immer präsent ist. In einer Befragung im Anschluss an die Veranstaltung haben die Teilnehmenden zurückgemeldet, dass sie sich solche Abende noch mehr wünschen und dass sie sich über die neuen Ideen und Anregungen gefreut haben.

An der Veranstaltung nahmen 24 Frauen und 3 Männer teil.



- **Zwei Aktionstage im Park**



Veranstalter: ParkSportInsel e.V.

Handlungsfelder: Bewegung

Laufzeit: August bis September 2022

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Die zwei Aktionstage im Öjendorfer Park waren die „Generalprobe“ für die neu ausgebildeten ParkSportPilot\*innen für niedrigschwellige Spiel- und Bewegungsangebote. Bei den Aktionstagen haben sie Schüler\*innen der Jahrgangsstufen 5, 6 und 8 der Stadtteilschulen Öjendorf und Mümmelmannsberg bei Bewegungsspielen angeleitet und dadurch ihre neu erworbenen Kompetenzen erprobt.

Durch die Ausbildung haben die ParkSportPilot\*innen sowohl fachliche Qualifikationen erworben als auch Schlüsselqualifikationen wie Zuverlässigkeit, Verantwortungsübernahme und Teamorientierung. Durch die Aktionstage mit Rückmeldungen wie z.B. „toll, mal neue Spiele kennen zu lernen“ wurden die regelmäßig stattfindenden ParkSport-Angebote bekannter gemacht mit dem Ziel, dass noch mehr Kinder und ihre Familien sich daran beteiligen.

An den Aktionstagen haben 310 Schüler\*innen teilgenommen (150 weiblich, 160 männlich).

- **Obstsalat zum Selbermachen - Informations- und Aktionsstände bei Stadtteilstesten**

Veranstalter: Billenetz / Lokale Vernetzungsstelle MüHoBi

Handlungsfelder: Gesunde Ernährung, Vernetzung, Aktivierung

Laufzeit: August bis September 2022

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

An Aktions- und Informationsständen mit dem Motto „Obstsalat zum Selbermachen – lecker, fit und gesund“ wurden bei den Stadtteilstesten Horn (27.08.2022) und Billenetz (03./04.09.2022) Kinder, Jugendliche und ihre Eltern eingeladen, sich selber einen Obstsalat zuzubereiten. Damit wurde erreicht, dass die Kinder während der Feste auch etwas gesundes gegessen haben, dass sie neue interessante Obstsorten kennen gelernt haben und in Gesprächen mit den beteiligten Anleiter\*innen vieles über gesunde Ernährung und ihre Wirkung aufs Wohlbefinden gelernt haben.

Gleichzeitig wurden mit den Aktions- und Informationsständen viele Besucher\*innen der Stadtteilsteste (sowohl Bewohner\*innen aller Altersgruppen als auch Multiplikator\*innen aus Stadtteileinrichtungen) auf die Lokale Vernetzungsstelle MüHoBi



und ihre Angebote aufmerksam gemacht. Insbesondere der Jahreskalender Raus aus dem Haus fand viel Aufmerksamkeit.

Bei den beiden Stadtteilstesten wurden ca. 500 Portionen Obstsalat zubereitet. Es beteiligten sich ca. 350 Mädchen und 150 Jungen mit ihren Familien.

- **Percussion in Bewegung in der Kita**

Veranstalter: Katholische Kita St. Paulus

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: August bis Dezember 2022

Stand der Umsetzung: abgeschlossen



Das Angebot richtete sich präventiv an die Erhaltung der Kindergesundheit im Hinblick auf wenige Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und den, häufig bereits im Kita-Alter, hohen Medienkonsum. Eingebaut wurden physische, vokale und kulturelle Aspekte der Kampfkunst „Capoeira“.

Ausgehend von den Erfahrungen an der Schule Schlemer Park wurde das Konzept weiterentwickelt und an die Bedürfnisse und Fähigkeiten von Kindern im Elementarbereich angepasst. Die Erzieher\*innen der Kita

waren aktiv in das Projekt eingebunden, sie haben die Aktivitäten begleitet und unterstützt. Dadurch lernten sie die Methodik und die einzelnen Übungen kennen und werden zu Multiplikator\*innen, die die Aktivitäten Schritt für Schritt selbständig durchführen können mit dem Ziel, dies später fest im Kita-Alltag zu etablieren.

Teilgenommen haben 74 Kinder (45 weiblich, 29 männlich).

- **Stressauslöser erkennen, Entspannungstechniken anwenden**

Veranstalter: LeNa Vierbergen e.V.

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: November 2022 bis Januar 2023

Stand der Umsetzung: läuft

Der Alterungsprozess geht häufig einher mit mangelnder Elastizität, verlangsamter Durchblutung, Bewegungseinschränkungen und schwachen Muskeln; Bändern und Sehnen, so dass es bei vielen Senior\*innen zu Fehlhaltungen kommt. In dem Kurs werden Grundlagen zum Erkennen von Stressauslösern sowie Grundlagen der Bewegungsstimulation vermittelt. Die Teilnehmer\*innen werden befähigt, Entspannungstechniken anzuwenden. Zum Einsatz kommen einfache Techniken, die in der Gruppe leicht zu erlernen sind und auch zuhause angewandt werden können mit dem Ziel, andauernde körperliche oder gedankliche Anspannung zu vermeiden bzw. zu reduzieren.

Die Übungen zielen auf eine Verbesserung sowohl des inneren als auch des äußeren Befindens der Teilnehmenden ab.

- **Percussion in Bewegung 3**

Veranstalter: GBS der Elbkinder Kita Druckerstraße / Schule Am Schleemer Park

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Oktober 2022 bis Juli 2023

Stand der Umsetzung: läuft

Bei „Percussion in Bewegung“ finden Bewegungs-Elemente aus der brasilianischen Kampfkunst „Capoeira“ in Kombination mit Rhythmusseinheiten mit verschiedenen Trommel- und Rhythmusinstrumenten sowie Gesang statt. Die Teilnehmer\*innen machen neue Bewegungserfahrungen, die je nach Alter spielerisch in die Stunde eingebaut werden. Trainiert werden durch die Bewegungselemente Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit, aber auch die Konzentration und Aufmerksamkeit mit dem Gegenüber und in der Gruppe. Durch den Gesang und die Rhythmen werden die Teilnehmer\*innen zu mehr Bewegung motiviert, neben der physischen wird auch ihre seelische Gesundheit gefördert und es werden Möglichkeiten erlernt, um Stress abzubauen.

Das Projekt ist insbesondere vor dem Hintergrund der Corona-bedingten Belastungen und Einschränkungen der Kinder (Bewegungsmangel, Rückgang sozialer Kompetenzen) besonders wertvoll. Ausgehend von den Erfahrungen des ersten und zweiten Durchgangs wurden die Übungen für die neue Teilnehmergruppe angepasst und weiterentwickelt.

- **Veranstaltungskalender Raus aus dem Haus 2023**

Veranstalter: Billenetz

Handlungsfelder: Bewegung, Ernährung, Seelische Gesundheit

Stand der Umsetzung: im Januar 2023 erschienen

Der Jahreskalender 2023 für den Osten und Süden des Bezirks Hamburg-Mitte ist im Januar 2023 zum neunzehnten Mal erschienen. Das Plakat im A1-Format wird in den Stadtteileinrichtungen ausgehängt und gibt einen Überblick über kostenfreie und kostengünstige Angebote zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung in den Stadtteilen, die zum Mitmachen einladen. Die Stadtteileinrichtungen können einmalige oder regelmäßige Veranstaltungen wie Koch-, Sport- und Entspannungskurse, Gesundheits- und Ernährungsberatung, Informationsabende oder Gesprächsgruppen kostenlos auf dem Plakat platzieren.

Für das Jahr 2023 ist der Jahreskalender in zwei regionalen Ausgaben erschienen: für Billstedt-Mümmelmannsberg und für Hamm-Horn-Rothenburgsort-Veddel. Raus aus dem Haus entsteht in Zusammenarbeit zwischen dem Billenetz, der Sozialbehörde, dem Bezirksamt Hamburg-Mitte und der Lokalen Vernetzungsstelle MüHoBi-immer in Bewegung.

Die Plakate können im Billenetz-Büro abgeholt werden und stehen unter der Adresse [www.billenetz.de/box\\_methods/rausausdemhaus](http://www.billenetz.de/box_methods/rausausdemhaus) zum Download bereit.

#### 4. Resümee und Ausblick für 2023

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Bewohner\*innen hatten in 2022 für Kinder, Jugendliche, Eltern, Erwachsene und ältere Bewohner\*innen starke Auswirkungen, insbesondere bei seelischer Gesundheit, aber auch bei der Abnahme von Bewegung und Zunahme ungesunder Ernährung. Aufgrund der Einschränkungen insbesondere im ersten Halbjahr 2022 und der damit zusammenhängenden Unsicherheit über die zukünftige Entwicklung wurden bei MüHoBi weniger Angebote beantragt als vor Corona. Umso erfreulicher ist, dass 12 neue Projekte in 2022 durchgeführt wurden, dazu kamen 4 Projekte, die Pandemie-bedingt unterbrochen waren und in 2022 wieder aufgenommen wurden.

Das Jahr 2022 war in der Lokalen Vernetzungsstelle MüHoBi, wie bereits das Vorjahr, stark geprägt durch den hamburgweiten Austausch mit den anderen Lokalen Vernetzungsstellen, der HAG und Sozialbehörde, um gemeinsam an strategischen Fragen der Gesundheitsförderung und Prävention zu arbeiten. Positiv ist, dass mit der Standortanalyse Mümmelmannsberg und der Arbeit der AG Gesundheit in Mümmelmannsberg Grundlagen für eine systematische Gesundheitsförderung in diesem Quartier erarbeitet wurden, an denen dort weitergearbeitet wird.

In 2023 wird es nun verstärkt darum gehen, die Bewohner\*innen aller Altersgruppen über vorhandene Angebote zu informieren und sie in Bewegung zu setzen.

Die große Bedeutung des Handlungsfeldes „Seelische Gesundheit“ wurde als Konsequenz aus den Corona-Einschränkungen noch deutlicher als in den vorausgegangenen Jahren, so dass in fast allen Projekten mehrere Handlungsfelder miteinander kombiniert werden, größtenteils Bewegung in Kombination mit Seelischer Gesundheit.

Sehr gut bewährt hat sich der Akzent, Musik in die Angebote zu integrieren, da dies zu attraktiven Ansätzen führt mit denen auch neue Personengruppen angesprochen werden können. So zum Beispiel bei „Percussion in Bewegung“ und „Ramba Samba de Kifaz“.

Die bewährten ParkSport-Aktivitäten im Öjendorfer Park, Mümmelmannsberg, Haferblöcken und neu auch in Horn waren in 2022 sehr erfolgreich und werden in 2023 erneut von MüHoBi unterstützt.

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 Mümmelmannsberg, Horn, Billstedt gesetzt hat, seit 2021 vermehrt auch auf der



strukturellen Ebene von Prävention und Gesundheitsförderung. Von daher ist es sehr erfreulich, dass die Finanzierung durch die beiden Krankenkassen AOK Rheinland/Hamburg und IKK classic auch weiterhin gesichert ist. Wir hoffen, dass die vielen bereits im Raum stehenden Projektideen und Strategie-Ansätze erfolgreiche Beiträge gegen die gravierenden Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die gesundheitliche Situation der Bewohner\*innen leisten werden.

Hamburg, 25.01.2023

Bettina Rosenbusch

Billenetz / Lokale Vernetzungsstelle MüHoBi – immer in Bewegung

Billstedter Hauptstraße 97, 22117 Hamburg

Tel. 040 2190 2194

[bettina.rosenbusch@billenetz.de](mailto:bettina.rosenbusch@billenetz.de)

[www.billenetz.de](http://www.billenetz.de)