

## MüHoBi – immer in Bewegung: Zwischenbericht für 2018



## MüHoBi – immer in Bewegung: Zwischenbericht & Verwendungsnachweis für 2018

### 1. Einleitung

In 2018 hat sich der Bekanntheitsgrad des Projektes MüHoBi-immer in Bewegung deutlich verbessert, auch durch mehrere große Aktivitäten, die im Rahmen des Projektes stattgefunden haben. Insbesondere dazu beigetragen haben ParkSport im Öjendorfer Park, der Kurs zur Wassergewöhnung für Frauen „Frauen gehen baden“, die Veranstaltungsreihe zur Stärkung der Resilienz von MitarbeiterInnen der Stadtteileinrichtungen „Frische Energie für MüHoBi“ und die Planungen für Tanz-Aktivitäten in mehreren Stadtteileinrichtungen (Details siehe unten).

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

Neu war in 2018 die engere Anbindung an die Koordinierungsbausteine für Gesundheitsförderung (Koba) der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz und der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Hamburg. Hier findet ein regelmäßiger Austausch zwischen den Koordinierungsstellen für Gesundheitsförderung in Hamburg statt, von dem alle Beteiligten profitieren.

### 2. Rahmenbedingungen und Strukturen

#### 2.1 Steuerungsgruppe

Die Steuerungsgruppe, in der die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, die HAG, 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 des Projektes einbringen, hat in 2018 am 08.02. und 16.08. getagt. Besprochen wurden die weiteren Planungen und Schwerpunktsetzungen für MüHoBi.

#### 2.2 Projektbeirat

Der aus 9 VertreterInnen von Stadtteileinrichtungen sowie den beiden Vertreterinnen der AOK Rheinland/Hamburg und der IKK classic bestehende Projektbeirat tagte in 2018 an drei Terminen (02.05., 29.08., 21.11.2018).

Eine wichtige Grundlage für die Schwerpunktsetzung und Arbeitsplanung war eine Blitzbefragung, die von einer Praktikantin der Elternschule Horner Geest, den Kiezläufern Horner Geest und mehreren Stadtteileinrichtungen durchgeführt wurde um herauszufinden, welche Bewegungs-Angebote besonders gewünscht werden. An der Umfrage haben sich 150 BesucherInnen aus 12 Stadtteileinrichtungen beteiligt.

Als Sportangebote, zu denen die Befragten Lust haben, wurden genannt: Tanzen, Yoga, Ballspiele, Walken. Viele der Befragten (67) möchten ein Hallen-Angebot, allerdings möchten auch 46 Befragte ein Angebot draußen. Bei der Frage, welche Aspekte wichtig sind damit man bei Bewegungs- und Sport-Aktivitäten mitmacht, antworteten 63 Personen „Kinderbetreuung“, 38 Personen „geschützter Raum“.

Vor diesem Hintergrund waren Schwerpunkte des Projektbeirats die Sammlung von Projektideen, die Diskussion und Bewilligung von Förderanträgen sowie die Planung weiterer Aktivitäten. Insbesondere die großen Aktivitäten „Frauen gehen baden“ (Kurs zur Wassergewöhnung für Frauen), „Frische Energie“ (Veranstaltungsreihe zur Resilienz-Stärkung), ParkSport mit offenen Sport- und Bewegungsangeboten im Öjendorfer Park sowie zum Jahresende 2018 die Planung von Tanz-Aktivitäten in mehreren Stadtteileinrichtungen wurden im Projektbeirat ausführlich beraten und gemeinsam entwickelt.

Beim Treffen am 29.08. stand außerdem das Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“ auf der Tagesordnung – hier wurde die neue Internet-Plattform zur Unterstützung der betrieblichen Gesundheitsförderung in Unternehmen vorgestellt ([www.bgf-koordinierungsstellen.de](http://www.bgf-koordinierungsstellen.de)).

### 2.3 Vorstellung des Projekts in den Stadtteilen

Bei den Stadtteilkonferenzen in Billstedt und Horn hatte Bettina Rosenbusch das Projekt den teilnehmenden Stadtteileinrichtungen bereits in 2017 mehrfach vorgestellt, auch in 2018 berichtete sie mehrfach über die aktuellen Aktivitäten und Entwicklungen bei MüHoBi.

### 2.4 Zusammenarbeit mit dem Projekt INVEST

Beim regelmäßigen Treffen der Konsortialpartner von INVEST / Gesundheit für Billstedt/Horn UG sowie beim dort neu eingerichteten Beirat „Gesundheit und Soziales“ am 09.10.2018 berichtete Bettina Rosenbusch über den aktuellen Stand des Projekts und stellte auf diese Weise Vernetzungen zu den anderen Beteiligten her. Die Zusammenarbeit mit den MitarbeiterInnen 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 BewohnerInnen auszurichten.

### 2.5 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 dem Prozess wurden mehrere Diskussionsgruppen eingerichtet, unter anderem zum Thema „Gesundheit“. Die Erfahrungen und Erwartungen von MüHoBi-immer in Bewegung wurden von Bettina Rosenbusch in diese AG eingebracht, insbesondere die Erfahrung, dass die Angebote niedrigschwellig und wohnortnah stattfinden müssen, um für die BewohnerInnen die Erreichbarkeit zu sichern. Außerdem sind Angebote der Gesundheitsberatung direkt vor Ort in den Stadtteileinrichtungen notwendig, so dass die bestehenden Gesundheitsberatungs-Angebote örtlich flexibler gestaltet werden sollten.

### 3. Projekte

Im Laufe des Jahres 2018 wurden folgende Projekte durchgeführt:

#### 3.1 „Mit Hand und Fuß durch die Pfingstferien“

Veranstalter: Akademie für Schulkinder

Laufzeit: 9. – 11. Mai 2018

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Ziel des Angebotes war es, die Motorik und Wahrnehmung der Schüler durch kleine Fuß- und Handspiele zu fördern und zu unterstützen. Dies wirkt Haltungs- und Koordinationsproblemen schon im frühen Kindesalter entgegen. Ein weiterer Aspekt stellte die Schulung der Körperwahrnehmung dar, denn eine häufige Ursache für herausforderndes Verhalten im Schulalltag sind Regulations- und Wahrnehmungsauffälligkeiten. Es sollte dabei vor allem Freude an Bewegung und sportlicher Aktivität vermittelt werden.

An dem Angebot nahmen 55 SchülerInnen teil (26 weiblich, 29 männlich). Der Anteil der Teilnehmenden mit Migrationshintergrund lag bei ca. 80%.

Das Ferienangebot wurde mit einem gemeinsamen Spiel begonnen. Danach wurden die Kinder in Gruppen eingeteilt und durchliefen verschiedene Hand-Fuß-Stationen. Die Stationen sind alle anregend und spielerisch gestaltet, um den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder zu unterstützen. Am Schluss erfolgte eine Entspannungsphase zur Körperwahrnehmung (z.B. Reise durch den Körper). Dabei wurden die Inhalte durch kindgerechte Bilder visualisiert. Abschließend wurde eine gemeinsame Feedbackrunde über das Erlebte durchgeführt.

Die Fachkräfte der Ferienbetreuung wurden während des Angebotes aktiv eingebunden, um die Inhalte auch fortan in weiteren Betreuungssituationen einsetzen zu können und somit die Nachhaltigkeit des Angebotes zu sichern.

Obwohl es sich bei dem Angebot nur um einen zweitägigen Kurs handelt, konnten bei den Kindern deutliche Veränderungen festgestellt werden. Einerseits hat sich ihr Bewusstsein für ihre Füße verändert (barfußlaufen tut gut, Füße müssen gepflegt und trainiert werden), andererseits wurden auch motorische Veränderungen sichtbar. Über ihre Füße konnten die Kinder besser Muskelentspannung aufbauen und ihre Körperhaltung wurde aufrechter und stabiler.

#### 3.2 „Unser Rücken trägt die Familienwelt 2“

Veranstalter: Elternschule Horner Geest

Laufzeit: April bis Dezember 2018

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Viele Frauen leiden aufgrund der Belastung durch Familie und Haushalt an Rückenschmerzen. Mit diesem Angebot einer präventiven Rückenschule wurden BesucherInnen der Elternschule Horner Geest erneut, wie bereits in der ersten Veranstaltungsreihe unter diesem Titel, 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.

An den Treffen haben 33 Frauen teilgenommen, davon 23 mit Migrationshintergrund. Die Teilnehmerinnen berichteten am Ende der Veranstaltungsreihe von Gewichtsreduktion und mehr Freude an Bewegung. Besonders gelobt wurde, dass Babys und Kleinkinder nicht nur geduldet, sondern aktiv mit einbezogen wurden. 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).

### 3.3 „Kinderyoga in der Kita“

Veranstalter: Kindergarten Falkennest

Laufzeit: Mai bis Dezember 2018

Stand der Umsetzung: im Januar 2019 abgeschlossen

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 des Angebots 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.

Pro Stunde konnten 6-10 Kinder teilnehmen, insgesamt beteiligten sich ca. 40 Kinder. Damit alle Vorschüler beim Kinderyoga mitmachen konnten, wurden alle zwei Wochen die Gruppen gewechselt.

Um eine Nachhaltigkeit des Projektes zu gewährleisten wurden die Erzieher der Kita in das Projekt eingebunden. Jeweils eine Erzieherin begleitete zusätzlich die Yogastunde. Des Weiteren fanden zweimalig zusätzliche Treffen mit den Erziehern und interessierten Eltern statt, in denen ihnen einzelne Inhalte der Yogapraxis für den Kitaalltag nähergebracht wurden. Die Erfahrung zeigte aber auch, dass die Kinder selbstständig Inhalte der Yogastunde in der Kita anwenden (wie z.B. gelernte Entspannungstechniken).

### 3.4 Qualifizierung für ParkSport im Öjendorfer Park

Veranstalter: ParkSportInsel e.V.

Laufzeit: Juni bis September 2018

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

BewohnerInnen, 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 BewohnerInnen weiter gesteigert, zusätzlich wird die Gesundheit der TeilnehmerInnen durch die Sport- und Bewegungsangebote gestärkt.

Die Jugendlichen aus der Region, die an der Anleiter-Ausbildung teilnahmen, haben pädagogische Grundkenntnisse erlernt, die sie auch für ihre spätere Berufsausbildung nutzen können, und verbessern somit ihre Berufsperspektive.

Um als AnleiterInnen 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).

## Prävention und Gesundheitsförderung in Mümmelmannsberg-Horn-Billstedt

---

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 folgenden Bereichen vermittelt: Teamarbeit, Gruppenpädagogik, Konfliktbearbeitung, Planung eines Projekts, Kalkulation und Abrechnung, Rechte und Pflichten, Kindeswohlgefährdung, Anleitung von Gruppenspielen.

Im Juni 2018 fand zunächst eine Informationsveranstaltung in der Stadtteilschule Öjendorf zu den Qualifikationen und den Jobmöglichkeiten im Team „ParkSport“ statt. Außerdem wurden SchülerInnen der Stadtteilschulen Mümmelmannsberg und Horn darauf angesprochen und für die Teilnahme gewonnen.

Im August/September 2018 fanden die Basisqualifikation ParkSport und die Jugendgruppenleiter-Ausbildung statt, es nahmen 24 Jugendliche teil (9 weiblich, 15 männlich), von denen 22 einen Migrationshintergrund haben. Alle TeilnehmerInnen haben die Qualifizierung gut angenommen und wollen sich zukünftig aktiv bei ParkSport im Öjendorfer Park beteiligen.

Im September 2018 organisierten die neu ausgebildeten AnleiterInnen eine ParkSport-Schulveranstaltung im Öjendorfer Park (unter Anleitung) und luden die Schulen zum ParkSport-Event ein. Daran nahmen über 200 SchülerInnen aus mehreren Stadtteilschulen teil. Durch den Aktionstag wurde der Bekanntheitsgrad der ParkSport-Aktivitäten erhöht und es wurden TeilnehmerInnen für den nächsten Qualifizierungsdurchgang angesprochen.

### 3.5 „Dance to go“

Veranstalter: Stadtteilschule Öjendorf

Laufzeit: Juni bis Dezember 2018

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

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. An dem Projekt beteiligten sich ca. 15 Personen.

### 3.6 „Sommerolympiade“

Veranstalter: Das Rauhe Haus / Wichernschule

Laufzeit: 07. und 08. August 2018

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Gemäß des olympischen Gedankens "Dabei sein ist alles" standen Freude an Bewegung und Spaß an der Gemeinschaft und dem Miteinander im Fokus des Ferienangebotes an der Grundschule der Wichernschule.

Ziel des Angebotes war es durch anregende und spielerisch übermittelte Übungen die Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit der Kinder zu unterstützen. Unsere motorischen Fähigkeiten und Konzentrationsvermögen sind nicht angeboren, sondern müssen/sollten durch Bewegungserfahrungen und Geschicklichkeitsübungen ständig "trainiert" werden. Dabei werden auch das soziale Miteinander und die Kooperationsfähigkeit der Kinder gestärkt. In Kleingruppen (von ca. 10 Kindern) absolvierten die Schüler 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 eine große Herausforderung darstellt. Die durch die Bewegungsstationen erworbene körperliche Stabilität wirkt sich ebenfalls auf die seelische Gesundheit (psychische Stabilität) der Schüler aus. Konflikte und Gewalt untereinander können besser vermieden und Lebensfreude bzw. Spaß an Aktivität vermittelt werden.

An den beiden Tagen fanden 4 Durchgänge mit 8-12 Kindern statt, insgesamt ca. 40 Kinder.

Zur Vorbereitung der Sommerolympiade fand eine ausführliche Einweisung und Qualifizierung der Fachkräfte der Ferienbetreuung statt, während des Angebotes wurden die Fachkräfte der Ferienbetreuung aktiv eingebunden. Jede Fachkraft wurde einer Gruppe zugewiesen und nahm selbst am Angebot teil. Über diese Selbsterfahrung konnten die Inhalte gut nachvollzogen werden und somit das Interesse und die Lust geweckt werden einzelne Spiele und Übungen selbst mit den Kindern umzusetzen. Eine erstellte Mappe mit einer Sammlung aller Stationen/Spiele/Übungen der zwei Tage soll zusätzlich dazu beitragen, die Inhalte des Ferienangebotes auch nachhaltig im Alltag der Betreuung umzusetzen. Nach Abschluss der Veranstaltung fand eine gemeinsame Auswertung 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.

### 3.7 „Frauen gehen baden“

Veranstalter: AbeSa ambulante Hilfen GmbH

Laufzeit: 02.09. bis 18.11. 2018

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

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 das Schwimmen-Können herangeführt.

Aufgrund der geringen Größe des Schwimmbeckens konnten nur 12 Frauen teilnehmen, es lagen aber Anmeldungen von über 50 Frauen vor. 100% der Teilnehmerinnen hatten einen Migrationshintergrund.

Die Rückmeldung der Teilnehmerinnen war, dass ihre Ängste abgebaut wurden und sie viel Spaß hatten. Gerne würden sie an einem weiteren (Aufbau-)Kurs teilnehmen.

### 3.8 „Gymnastik für sozial schwächere Bewohner der Horner Geest“

Veranstalter: Stadtteilzentrum Horner Geest

Laufzeit: September 2018 bis April 2019

Stand der Umsetzung: läuft

Besonders die Frauen mit und ohne Migrationshintergrund aus der Horner 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 ist es, den sozial schwachen Bewohnern, 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, 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 mit Teilnehmern aus verschiedenen Nationalitäten der gesellschaftlichen Isolation und Vereinsamung entgegengewirkt wird.

Durch gezielte Fitnessübungen wurden der Erhalt der Koordinationsfähigkeit, des Gleichgewichtes und der Beweglichkeit erreicht. Auf sanfte Art und Weise wurde der gesamte Körper trainiert. Mit der dynamischen Umsetzung tänzerischer Elemente wurde die Kondition gesteigert. Die Dehnungs- und Bodenübungen mit entspannter Musik sorgten für eine Kräftigung der Muskulatur von Bauch, Beinen und Rücken.

Dieses Projekt startete im September 2018 und wird zunächst für einen Zeitraum von acht Monaten vorgesehen. In diesem Zeitraum wird an einem Tag in der Woche zusammen mit einer Gymnastiklehrerin trainiert. Für die Nachhaltigkeit wird dadurch gesorgt, dass die erlernten Übungen in den Alltag integriert werden.

An dem Angebot nehmen durchschnittlich 15 Personen teil.

### 3.9 Workshop und Veranstaltungsreihe „Frische Energie für MüHoBi“

Veranstalter: Beirat von MüHoBi-immer in Bewegung / Billenetz

Laufzeit: September 2018 bis Juni 2019

Stand der Umsetzung: läuft

Die Verdichtung der Arbeitsintensität, verbunden mit knapper Personalausstattung und häufig auftretenden schwierigen Situationen mit den BesucherInnen in den Stadtteileinrichtungen, führen bei vielen MitarbeiterInnen zu hoher Arbeits- bzw. Stressbelastung. Ein wesentliches Ziel der Veranstaltungsreihe zur Resilienz-Unterstützung ist, die Arbeitsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit der MitarbeiterInnen zu stärken. Auf diese Weise wird die Gesundheit der TeilnehmerInnen 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 werden in 4 Folgeveranstaltungen die beim Workshop als besonders gravierend benannten Themen behandelt. Die Folgetermine finden im Zeitraum Herbst 2018 bis Sommer 2019 statt.

In der Auftaktveranstaltung haben sich die Teilnehmenden dazu ausgetauscht,

- welche Situationen sie besonders belasten,
- wie man es schafft, trotz hoher Belastungen und schwierigen Bedingungen gut für sich zu sorgen und zufrieden und gesund zu bleiben,
- welche Ansätze sie bereits kennen, um damit umzugehen und trotz hoher Arbeitsbelastung den Energietank wieder aufzufüllen.
- Außerdem ging es um das Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Entspannungs- und „Entstressungs“-Möglichkeiten sowie die Frage,
- welche zusätzlichen Bedarfe vorhanden sind.

Die inhaltlichen Schwerpunkte der weiteren Termine wurden beim Auftaktworkshop gemeinsam festgelegt, sie orientieren sich an den Bedarfen der Teilnehmenden sowie dem, was die Kursleiterin als zusätzlichen sinnvollen Input erachtet. Die Teilnehmenden sollen dazu angeregt werden, das Erlernte / Erarbeitete in ihren Alltag zu übernehmen, über den gesamten Verlauf der Veranstaltungsreihe zu erproben und sich dazu auszutauschen und gegenseitig zu motivieren.

Geplant war eine Teilnehmerzahl von ca. 10-12 Personen, die allerdings in der ersten Folgeveranstaltung aufgrund hoher Arbeitsbelastung nicht erreicht wurde (4 TeilnehmerInnen).

### 3.10 „Veranstaltungskalender Raus aus dem Haus 2019“

Veranstalter: Billenetz

Stand der Umsetzung: im Januar 2019 erschienen

Der Jahreskalender 2019 für den Osten und Süden des Bezirks Hamburg-Mitte ist im Januar 2019 zum fünfzehnten 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 2019 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 Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, dem Bezirksamt Hamburg-Mitte und dem Präventionsprojekt MüHoBi-immer in Bewegung.

Unter der Adresse [www.billenetz.de/box\\_methods/rausausdemhaus](http://www.billenetz.de/box_methods/rausausdemhaus) sind die Plakate einsehbar.

Projektkosten gesamt in 2018: 23.803,08 €

## 4. Resümee und Ausblick für 2019

Im Jahr 2018 ist der Bekanntheitsgrad von MüHoBi-immer in Bewegung bei den Stadtteileinrichtungen deutlich gestiegen, so dass eine wesentlich größere Anzahl von Projekten beantragt und durchgeführt wurde als im Vorjahr.

Die Schwimmgruppe „Frauen gehen baden“ und die Qualifizierung von Jugendlichen für ParkSport im Öjendorfer Park waren sehr erfolgreich und werden in 2019 erneut angeboten.

Bereits in 2018 wurde das Thema „Psychische Gesundheit“ verstärkt mit einbezogen, dies wird in 2019 ebenfalls eine wichtige Rolle einnehmen.

Ausgehend von dem Projekt „Dance to go“ der Stadtteilschule Öjendorf entstand seit Ende 2018 der Wunsch, weitere Veranstaltungen zum Thema „Tanzen“ durchzuführen. Das erste dieser Tanzprojekte wird im Frühjahr 2019 starten, 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. Die vielen bereits im Raum stehenden zusätzlichen Projektideen werden dazu in 2019 erneut wichtige Beiträge leisten.

Hamburg, 28.01.2018

Bettina Rosenbusch  
Billenetz / Koordinationsbüro 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)