

# MüHoBi – immer in Bewegung: Zwischenbericht für 2019



## **MüHoBi – immer in Bewegung: Zwischenbericht für 2019**

### **1. Einleitung**

Der Bekanntheitsgrad der Initiative MüHoBi-immer in Bewegung, die von der AOK Rheinland/Hamburg und der IKK classic finanziert und in Kooperation mit dem Bezirksamt Hamburg-Mitte durchgeführt wird, ist in der Region durch die vielen 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 Stadtteilrichtungen (Details siehe unten).

Die Initiative „MüHoBi-immer in Bewegung“ war ursprünglich bis 31.12.2019 bewilligt, wird aber von den beiden beteiligten Krankenkassen AOK Rheinland/Hamburg und IKK classic bis Ende 2022 verlängert.

Auf der Homepage [www.billenetz.de/MueHoBi](http://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, hat am 12.11.2019 getagt. Besprochen wurden 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 tagte in 2019 an vier Terminen (27.02., 12.06., 04.09., 20.11.2019).

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. Insbeson-

dere die großen Aktivitäten „Frauen gehen baden“ (Kurse zur Wassergewöhnung für Frauen), „ParkSport“ mit offenen Sport- und Bewegungsangeboten im Öjendorfer Park sowie Tanz-Aktivitäten in mehreren Stadtteilrichtungen wurden im Beirat ausführlich beraten und gemeinsam entwickelt.

Beim Treffen am 04.09. wurde außerdem über die hohen Bedarfe gesprochen, die es zum Thema psychosoziale Problemlagen in der Region gibt. Hierzu sollen zukünftig noch mehr Aktivitäten als bisher initiiert und gefördert werden.

- **Vernetzung mit den Stadtteilgremien und Öffentlichkeitsarbeit**

Bei den Stadtteilkonferenzen in Billstedt und Horn hatte Bettina Rosenbusch die Initiative den teilnehmenden Stadtteilrichtungen bereits in 2017 und 2018 mehrfach vorgestellt, auch in 2019 berichtete sie mehrfach über die aktuellen Aktivitäten und Entwicklungen bei MüHoBi, ebenso im Projektbeirat der Stadtteilentwicklung Billstedt-Horn. Die dort anwesenden Mitarbeiter\*innen der Stadtteilrichtungen 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 Hinweise auf Veranstaltungen, die im Rahmen von MüHoBi stattfanden.

Auf der Homepage [www.billenetz.de/MueHoBi](http://www.billenetz.de/MueHoBi) finden sich grundlegende Informationen zur Initiative sowie Kontaktdaten.

- **Zusammenarbeit mit dem Projekt INVEST**

Beim monatlichen Treffen der Konsortialpartner von INVEST / Gesundheit für Billstedt/Horn UG berichtete Bettina Rosenbusch 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 Stadtteilrichtungen baufällig oder aus baulicher Sicht nicht mehr zeitgemäß. Und der Zuschnitt bzw. die Zielgruppen und Orte der Stadtteilrichtungen 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

Im Laufe des Jahres 2019 wurden insgesamt 20 Projekte durchgeführt, davon 13 Projekte mit dem Themenschwerpunkt Bewegung, 5 mit Schwerpunkt Entspannung, 1 mit Schwerpunkt Ernährung sowie die Herausgabe des Jahreskalenders Raus aus dem Haus.

#### 3.1 Projekte mit dem Themenschwerpunkt Bewegung

- **Unser Rücken trägt die Familienwelt 3**

Veranstalter: Elternschule Horner Geest

Laufzeit: Januar bis September 2019

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Viele Frauen leiden aufgrund der Belastung durch Familie und Haushalt an Rückenschmerzen. Mit diesem Angebot einer präventiven Rückenschule wurden Besucher\*innen der Elternschule Horner Geest erneut, wie bereits in den beiden ersten Veranstaltungsreihen 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 23 Frauen teilgenommen, davon 20 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 durch eine weibliche Kinderbetreuung aktiv mit einbezogen wurden. Zusätzlich wurden durch eine männliche Kinderbetreuungskraft Angebote für ältere Kinder auf dem Außengelände und als Töpferkurs gemacht. 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).

- **Nordic Walking Gruppe**

Veranstalter: Das Rauhe Haus – Kifaz Dringsheide

Laufzeit: Februar – Mai 2019

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

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.

An dem Angebot haben 10 Personen teilgenommen, davon 8 mit Migrationshintergrund. 7 waren Frauen, 3 Männer.

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

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

Veranstalter: Hamburger Volkshochschule, Grundbildungszentrum

Laufzeit: März bis Juni 2019 und August bis Dezember 2019 (Folgeveranstaltung)

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

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

An dem ersten Kurs im Frühjahr 2019 haben 27 Frauen im Alter zwischen 61 und 91 Jahren teilgenommen, ca. 15 von ihnen waren regelmäßig dabei, im zweiten Kurs war es ähnlich.

Im Frühjahr 2020 wird noch ein weiterer Durchgang stattfinden, danach soll der Kurs verstetigt werden, indem er ins Regangebot der Volkshochschule übergeht.

- **Unser Rücken trägt den Familienalltag 2**

Veranstalter: Elternschule Billstedt

Laufzeit: April 2019 bis Frühjahr 2020

Stand der Umsetzung: läuft noch

Dieses Angebot wurde bereits einmal mit sehr guten Ergebnissen durchgeführt. Im zweiten Durchgang wurden die Inhalte des Trainings verfestigt und neuen Frauen die Teilnahme er-möglicht.

In dem Kurs werden Übungen erlernt, die sich mit wenig Aufwand in den Alltag der Frauen in-tegrieren lassen. Es finden Rückenübungen mit Spaß und Musik und Übungen zur Bewälti-gung des Alltags im Hinblick auf Rückenbelastungen statt. Außerdem werden Ideen entwickelt, um Freiräume und gute Orte im Alltag zu etablieren.

Teilgenommen haben insgesamt 30 Frauen, der größte Teil von ihnen mit Migrationshinter-grund.

- **Frauen gehen baden**

Veranstalter: AbeSa ambulante Hilfen GmbH

Laufzeit: April bis Juli 2019 und September bis Dezember 2019, insgesamt 4 Kurse

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 ge-nutzt 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 persönli-che Bewegungsfähigkeit standen im Mittelpunkt. Mit Spaß und Einfühlungsvermögen wurden die Frauen an das Schwimmen-Können herangeführt.

Der Einstiegskurs für Frauen mit großer Unsicherheit und Ängsten vor dem Wasser fand in 2019 zweimal statt (im Frühjahr und im Herbst). Der Kurs im Herbst wurde um Elemente der Wassergymnastik ergänzt, um einen noch niedrigrschwelligeren 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.

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

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

Laufzeit: Mai bis Oktober 2019

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

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 25 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.

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.

Im Frühjahr 2019 fanden zunächst Informationsveranstaltungen in den Stadtteilschulen Öjendorf, Horn und Mümmelmannsberg zu den Qualifikationen und den Jobmöglichkeiten im Team „ParkSport“ statt.

Im Sommer 2019 fanden die Basisqualifikation ParkSport und die Jugendgruppenleiter-Ausbildung statt, es nahmen 25 Jugendliche teil (14 weiblich, 11 männlich), die alle einen Migrationshintergrund haben. Alle Teilnehmer\*innen haben die Qualifizierung gut angenommen und wollen sich zukünftig aktiv bei ParkSport im Öjendorfer Park beteiligen.

Im September 2019 organisierten die neu ausgebildeten ParkSportPilot\*innen eine ParkSport-Schulveranstaltung im Öjendorfer Park (unter Anleitung) und luden die Schulen zum Park-

## Prävention und Gesundheitsförderung in Mümmelmannsberg-Horn-Billstedt

---

Sport-Event ein. Daran nahmen trotz schlechtem Wetters über 150 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.

Ebenfalls im September 2019 fand in mehreren Kleingruppen eine Lehrerfortbildung zu ParkSport im Öjendorfer Park statt. Insgesamt 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.

- **Stärkeres Miteinander durch Tanz und Bewegung**

Veranstalter: Stadtteilzentrum Horner Geest

Laufzeit: Mai bis Dezember 2019

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Durch gezielte tänzerische Bewegungen haben die Teilnehmerinnen ihre Beweglichkeit, ihren Gleichgewichtssinn und ihre Muskeln gestärkt, um sich im Alltag wieder wohl zu fühlen. In dem Kurs wird der gesamte Körper trainiert – zunächst wird durch tänzerische Bewegungen der Kreislauf in Schwung gebracht und anschließend mit entspannter Musik dafür gesorgt, dass die Muskulatur an Beinen, Bauch und Rücken gestärkt wird.

Ziel der Maßnahme ist zum einen die Stärkung des körperlichen Wohlbefindens und zum anderen die Eingliederung von Migrantinnen in die Gesellschaft. Das Angebot ermöglicht insbesondere denjenigen Bewohnerinnen des Stadtteils, die kostenpflichtige Angebote nicht nutzen können, die Teilnahme.

An dem Angebot haben durchschnittlich 12 Frauen pro Woche teilgenommen.

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

Veranstalter: Quartiersbüro LeNa Vierbergen

Laufzeit: August bis Dezember 2019

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

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.

An dem Angebot haben durchschnittlich 10 Personen teilgenommen.

### 3.2 Angebote zum Themenschwerpunkt Seelische Gesundheit

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

Veranstalter: Vereinigung Pestalozzi gGmbH

Laufzeit: Januar 2019 bis Dezember 2019

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

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.

Teilgenommen haben 8 Kinder und deren Eltern.

- **Kinderyoga in der Kita 2**

Veranstalter: Kindergarten Falkennest

Laufzeit: Februar bis Dezember 2019

Stand der Umsetzung: 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 Folgeangebots, das an dem erfolgreichen ersten Durchgang ansetzt, 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.

Insgesamt beteiligten sich 32 Kinder, davon hatten 24 einen Migrationshintergrund. 18 waren weiblich, 14 männlich.

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

Veranstalter: GBS Wichern-Schule / Das Rauhe Haus

Laufzeit: Februar 2019

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

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.

An dem Projekt haben sowohl Schüler\*innen als auch Pädagog\*innen teilgenommen, insgesamt 15 Personen (9 weiblich, 6 männlich).

- **Veranstaltungsreihe „Frische Energie für MüHoBi“**  
Veranstalter: Beirat von MüHoBi-immer in Bewegung / Billenetz  
Laufzeit: September 2018 bis Juni 2019  
Stand der Umsetzung: abgeschlossen

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.

### 3.3 Angebote zum Themenschwerpunkt Ernährung

- **Gemeinsam kochen – gemeinsam essen**  
Veranstalter: Evangelische Familienbildung Hamm-Horn  
Laufzeit: Februar 2019 bis Januar 2020  
Stand der Umsetzung: im Januar 2020 abgeschlossen

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.

An dem Angebot beteiligen sich 20 Personen pro Termin.

### 3.4 Sonstige Angebote

- **Veranstaltungskalender Raus aus dem Haus 2020**  
Veranstalter: Billenetz  
Stand der Umsetzung: im Januar 2020 erschienen

Der Jahreskalender 2020 für den Osten und Süden des Bezirks Hamburg-Mitte ist im Januar 2020 zum sechzehnten Mal erschienen. Das Plakat im A1-Format wird in den Stadtteileinrich-

tungen 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 2020 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.

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.

Teilnehmer\*innen in 2019: insgesamt 300, davon 253 weiblich und 47 männlich.

#### **4. Resümee und Ausblick für 2020**

Im Jahr 2019 ist der Bekanntheitsgrad von MüHoBi-immer in Bewegung bei den Stadtteileinrichtungen weiter gestiegen, so dass eine wesentlich größere Anzahl von Projekten beantragt und durchgeführt wurde als in den Vorjahren.

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.

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. 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](mailto:Bettina.rosenbusch@billenetz.de)  
[www.billenetz.de](http://www.billenetz.de)