

MüHoBi – immer in Bewegung: Zwischenbericht für 2020



MüHoBi – immer in Bewegung: Zwischenbericht für 2020

1. Einleitung

Das Jahr 2020 wurde in besonderem Ausmaß durch die CoVid19-Pandemie geprägt: Die Stadtteileinrichtungen waren zeitweise geschlossen, während der verbliebenen Öffnungszeiten konnten keine Gruppenangebote oder nur mit sehr kleinen Gruppen durchgeführt werden und das Augenmerk von Mitarbeiter*innen und Besucher*innen der Stadtteileinrichtungen lag verständlicherweise sehr stark auf der Information zu allen Fragen rund um Corona und den Auswirkungen der Vorgaben und Vorschriften auf das tägliche Leben.

Vor diesem Hintergrund wurden von den Stadtteileinrichtungen weniger Aktivitäten im Rahmen der Initiative MüHoBi-immer in Bewegung beantragt als im Vorjahr, mehrere der bereits vor der Pandemie begonnenen Aktivitäten mussten unterbrochen und/oder in digitaler Form fortgesetzt werden. Besonders beeindruckend ist dabei die Flexibilität und Kreativität der Kursleiter*innen und der Teilnehmer*innen, die mit großem Engagement online-Angebote entwickelt bzw. daran teilgenommen haben. Dabei wurden verschiedene Videoplattformen, WhatsApp und Telefonkonferenzen eingesetzt. Bei manchen Bevölkerungsgruppen – zum Beispiel bei Personen mit psychischen Beeinträchtigungen - konnten wir feststellen, dass sie sogar offener für digitale Angebote sind als für vor-Ort-Angebote, so dass wir zukünftig auch unabhängig von der Entwicklung der Pandemie stärker als bisher online-Aktivitäten anbieten werden.

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 Bewegung im Wasser für Frauen „Frauen gehen baden“ sowie die Kurse zur Bewegung und Stärkung der Kondition durch Tanzen in mehreren Stadtteileinrichtungen (Details siehe unten). Daran anknüpfend werden wir die Initiative in den Stadtteilkonferenzen und vergleichbaren Meetings in 2021 weiterhin bekannt machen, 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 zunächst bis Ende 2022 finanziert.

Auf der Homepage 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

2020 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 2020 fanden mehrfach Telefon- und Videokonferenzen 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.

In diesem Zusammenhang wurde in der November-Ausgabe der HAG-Zeitschrift „Stadtunkte“ ein ausführliches Interview mit Bettina Rosenbusch (Lokale Vernetzungsstelle MüHoBi) und Christine Jakobi (Lokale Vernetzungsstelle Hohenhorst und Rahlstedt-Ost) veröffentlicht, bei dem die Zugänge und Formen der Ansprache zu den in den Stadtteilen lebenden Menschen in der Corona-Zeit im Mittelpunkt standen.

- **Steuerungsgruppe**

Die Steuerungsgruppe, in der die Sozialbehörde, 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 in 2020 dreimal getagt (am 03.05., 23.09. und 24.11.). Besprochen wurden jeweils die weiteren Planungen und Schwerpunktsetzungen für MüHoBi, insbesondere war geplant mit Hilfe der Standortanalyse eine integrierte kommunale Strategie zu entwickeln. Corona-bedingt war dies in 2020 nicht möglich und es ist fraglich, ab wann in 2021 die Voraussetzungen dafür gegeben sein werden und/oder ob die Strategieentwicklung mit einer digitalen Methode durchgeführt werden kann. Das Thema bleibt also aktuell.

- **Beirat**

Der aus 9 Vertreter*innen von Stadtteileinrichtungen sowie den beiden Vertreterinnen der AOK Rheinland/Hamburg und der IKK classic bestehende Beirat tagte in 2020 an vier Terminen (12.02., 06.05., 09.09., 09.12.2020).

Ein wesentlicher Schwerpunkt des Beirats war in 2020 natürlich der Austausch über die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Arbeit der Stadtteileinrichtungen und auf die Bedarfe, Fragen und Probleme der Bewohner*innen. Die Sammlung von Projektideen, die Diskussion und Bewilligung von Förderanträgen sowie die Planung weiterer Aktivitäten waren weitere Schwerpunkte. Insbesondere die großen Aktivitäten „ParkSport“ mit offenen Sport- und Bewegungsangeboten im Öjendorfer Park und die Entwicklung von Angeboten zur Stärkung von Resilienz / psychischer Gesundheit wurden im Beirat ausführlich beraten und gemeinsam entwickelt. Hierzu wurde die Kooperation mit der Initiative „Coreszon“ des Universitätskrankenhauses Eppendorf aufgebaut, über die stadtteilbezogene Resilienz-Veranstaltungen für Mitarbeiter*innen der Einrichtungen und für Bewohner*innen stattfinden können.

- **Vernetzung mit den Stadtteilgremien und Öffentlichkeitsarbeit**

Obwohl die Stadtteilkonferenzen in Billstedt, Horn und Mümmelmannsberg Corona-bedingt nur eingeschränkt bzw. als Video-Konferenzen stattfinden konnten, hat Bettina Rosenbusch die Initiative den teilnehmenden Stadtteileinrichtungen wie bereits in den vergangenen Jahren auch in 2020 vorgestellt und über die aktuellen Aktivitäten und Entwicklungen bei MüHoBi berichtet. Die dort anwesenden Mitarbeiter*innen der Stadtteileinrichtungen geben die Informationen über Angebote im Rahmen von MüHoBi gezielt an die Besucher*innen ihrer Einrichtungen weiter.

Prävention und Gesundheitsförderung in Mümmelmannsberg-Horn-Billstedt



Zu Beginn des Jahres 2020 wurde mit tatkräftiger Unterstützung der Fachberaterin Regional-Marketing der AOK Rheinland-Hamburg ein Flyer und ein Rollup-Display entwickelt, um bei Stadtteilstesten und ähnlichen Veranstaltungen sowie in den Stadtteileinrichtungen als MüHoBi noch besser sichtbar zu sein.

Auch wenn diese Materialien in 2020 noch nicht zum Einsatz kommen konnten bieten sie eine gute Möglichkeit, um auf die Beantragung und Durchführung von Projekten zur Prävention und Gesundheitsförderung aufmerksam zu machen.

Auf der Homepage www.billenetz.de/MueHoBi finden sich grundlegende Informationen zur Initiative, Protokolle und Jahresberichte sowie Kontaktdaten.

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

Das Projekt INVEST der Gesundheit für Billstedt/Horn UG endete zum 31.12.2019, die Angebote (insbesondere der Gesundheitskiosk) werden seit Anfang 2020 durch mehrere Krankenkassen finanziert. Von daher wurde das bisherige Treffen der Konsortialpartner nicht weitergeführt, aber die Zusammenarbeit mit den Mitarbeiter*innen der Gesundheit für Billstedt/Horn UG bleibt sehr intensiv. Zum Beispiel werden Angebote des Gesundheitskiosk an die Verteiler der Stadtteilkonferenzen weiter geleitet, Aktivitäten und Veranstaltungsplanungen besprochen, und vieles mehr. Hinzu kommt, dass der Newsletter der GfBH und des Ärztenetzes Billstedt/Horn zukünftig inhaltlich und vom Verteilerkreis her breiter aufgestellt werden soll. Dafür finden seit Ende 2020 Absprachen und Ideensammlungen zwischen dem zuständigen Redakteur von GfBH und Bettina Rosenbusch von MüHoBi statt mit dem Ziel, den Newsletter noch stärker als bisher für die Information und Zusammenarbeit der medizinischen und sozialen Einrichtungen in der Region zu nutzen. 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.

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

In dem Programm wurden bundesweit 180 Kommunen ausgewählt, die Projektanträge zur Strukturförderung stellen können. In Hamburg wurden die drei Bezirke Altona, Harburg und Mitte ausgewählt. Der Förderantrag für das Bezirksamt Hamburg-Mitte wurde im Verlauf des Jahres 2020 im Bezirksamt entwickelt. Ziel des Antrags ist der Aufbau von Strukturen, in den MüHoBi mit seinen Erfahrungen einbezogen werden sollte. Später können weitere konkrete Projekte dazu kommen. Dazu wird ein enger Austausch mit dem Bezirksamt Hamburg-Mitte erfolgen.

Ein Bestandteil in Hamburg-Mitte wird der Ausbau von lokalen Koordinierungseinrichtungen für Prävention und Gesundheit sein. Im Fokus stehen der Aufbau und die Weiterentwicklung von Koordinationsstrukturen in Rothenburgsort/Hammerbrook, Veddel und Horn. Dabei werden die Aktivitäten in Horn u.a. mit dem Programm „MitteMachen“ verbunden, um die Koordination von Angeboten der Gesundheitsförderung zu stärken.

Weitere bezirksweite Themen sind u.a. die Gesundheitsberichterstattung, Bedarfserhebungen, fachlicher Austausch und Gesundheitsgespräche/-konferenzen.

In Horn kann der geplante Umbau des „Haus im Park“ ein zentraler Bestandteil sein. Hier soll die Praxis ohne Grenzen einziehen, außerdem sollen von hier aus weitere gesundheitsbezogene Aktivitäten laufen.

- **MitteMachen – Zukunftsplan Soziales Horn**

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 Zugschnitt 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 ist geplant, Angebote der Gesundheitsberatung sowie Bewegungs- und Entspannungsräume direkt vor Ort in den Stadtteileinrichtungen einzurichten, so dass die bestehenden Gesundheitsberatungs-Angebote örtlich flexibler gestaltet werden können.

- **Kooperation mit Coreszon**

Ausgehend von der Veranstaltungsreihe zur Resilienzstärkung „Frische Energie für MüHoBi“ wurde die Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Coreszon begonnen.

Coreszon (Community Resilience Network, Präventionsprojekt des Zentrums für psychosoziale Medizin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf) ist ein Netzwerk, das seit 2017 Familien in schwierigen sozialen Lagen unterstützt. Die Angebote richten sich sowohl an Multiplikator*innen als auch an Bewohner*innen. Das Resilienzprogramm arbeitet mit einer handlungsorientierten Methode, die nicht von Defiziten ausgeht. Es werden einfache Konzepte erlernt, wie man auf Stress reagiert und die Fähigkeit aktiviert, sich zu entspannen. Wichtig ist, dass die gegenseitige Unterstützung im Vordergrund steht.

Mit diesen Ansätzen eignet sich das Programm sehr gut für die Bedarfe von Multiplikator*innen und Bewohner*innen der MüHoBi-Region, so dass geplant wird Informations-/Einführungsworkshops in der Region anzubieten, die auch online stattfinden können.

3. Projekte

Im Laufe des Jahres 2020 wurden insgesamt 14 Projekte durchgeführt, davon 10 Projekte mit dem Themenschwerpunkt Bewegung, 3 mit Schwerpunkt psychische Gesundheit/Entspannung sowie die Herausgabe des Jahreskalenders Raus aus dem Haus.

Mit einer Ausnahme (TanzFit) mussten alle Projekte wegen Corona unterbrochen werden, teilweise wurden Inhalte und Methoden angepasst um die Durchführung auf digitalen Medien zu ermöglichen, zum Beispiel mit WhatsApp, Telefonkonferenzen und Videos.

In 2020 verstärkt – und sehr erfolgreich - verfolgte Ansätze sind die Verbindung von Bewegung und Musik, die in mehreren Projekten stattfand, sowie die gezielte Integration von Resilienzstärkung, psychischer Gesundheit und Entspannung in die Projekte.

- **Unser Rücken trägt den Familienalltag 2**

Veranstalter: Elternschule Billstedt

Laufzeit: geplant April 2019 bis Frühjahr 2020, Corona-bedingt unterbrochen

Stand der Umsetzung: läuft

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

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

Insgesamt nehmen ca. 30 Frauen teil, der größte Teil von ihnen mit Migrationshintergrund.

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

Veranstalter: Quartiersbüro LeNa Vierbergen

Laufzeit: geplant August bis Dezember 2019, verlängert bis Februar 2020

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.

- **Schwangerencafé am Morgen**

Veranstalter: Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

Laufzeit: 08.01.2020 bis 15.12.2021

Stand der Umsetzung: läuft, mit Corona-bedingten Unterbrechungen

Dieses Angebot stärkt Schwangere für Geburt, Wochenbett und die erste Zeit mit dem Baby. Sicherheit und Klarheit für den neuen Lebensabschnitt werden gewonnen, körperliche und seelische Gesundheit werden von Anfang an gefördert so dass eine gute Basis für einen gesundheitsförderlichen Start des Babys gelegt wird.

- **Bewegungsangebot für Kleinkinder von 0-3 Jahren**

Veranstalter: Kinder- und Familienzentrum Dringsheide in Kooperation mit Kita Wabe

Laufzeit: Januar bis März 2020 (vorzeitig beendet wegen Schwangerschaft der Kursleiterin)

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Kinder, gerade wenn sie unausgeglichen und unruhig sind, werden von den Eltern häufig vor den Fernseher gesetzt damit sie zur Ruhe kommen. In dem Kurs wurde den Eltern vermittelt, dass Bewegung und kleine spielerische Angebote den Kindern helfen ins Gleichgewicht zu kommen und Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung sind. Das Bewegungsangebot rich-

Prävention und Gesundheitsförderung in Mümmelmannsberg-Horn-Billstedt

tete sich an Kinder zwischen 0-3 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern. Kleine psychomotorische Aufbauten und einfache Bewegungsspiele unterstützten und förderten die Kinder in ihren Bewegungsmöglichkeiten, das gemeinsame Spiel stellt für Eltern und Kinder eine positive Erfahrung dar. Die spielerische Förderung kann und soll zuhause von den Eltern fortgesetzt und verstetigt werden.

An dem Kurs haben 24 Eltern und Kinder teilgenommen.

- **Tanzfit 3 – moves & grooves für Ältere**

Veranstalter: Hamburger Volkshochschule, Grundbildungszentrum

Laufzeit: Februar bis Juni 2020

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Aufgrund des großen Erfolgs der ersten beiden Durchgänge fand der Kurs in 2020 erneut statt. Durch die Musik der 60er, 70er und 80er Jahre wurden 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 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.

Aufgrund der Corona-Pandemie stellte die Kursleiterin ab März 2020 per WhatsApp Videos mit Anleitungen für die Tanzschritte zur Verfügung, so dass die Teilnehmerinnen die Choreographien zu Hause einüben konnten. Dies wurde von den Teilnehmerinnen sehr positiv aufgenommen, auch wenn der Wunsch nach gemeinsamer Aktivität stark vorhanden war.

An dem Kurs haben zunächst 29 Frauen teilgenommen, aufgrund von technischen Einschränkungen konnten an den Video-Angeboten ab März 2020 noch 22 Frauen teilnehmen. Alle Teilnehmerinnen waren im Rentenalter.

Sobald es die Situation wieder zulässt wird die VHS diesen besonderen Tanzkurs sehr kostengünstig weiterführen.

- **Tanzen, Singen, Lachen und Bewegen – Veranstaltung mit Reinhard Horn**

Veranstalter: Stadtteilhaus Horner Freiheit e.V. in Kooperation mit Bücherhalle Horn, Horner TV, Theater Das Zimmer, Schulen, Spielhäusern und Kitas im Stadtteil

Laufzeit: Auftakt-Veranstaltung am 16.02.2020, danach Fortführung in den beteiligten Einrichtungen (war Corona-bedingt leider nicht möglich)

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Ziele der Auftaktveranstaltung waren das Vermitteln von Freude an Bewegung für Kinder, Jugendliche und Eltern. Gemeinsam mit dem Musikpädagogen Reinhard Horn wurden Bewegung und Gesang miteinander verknüpft und ein Gemeinschaftserlebnis geschaffen. Die Auftaktveranstaltung diente als Lernfeld für Eltern, ebenso auch für Erziehende, Trainer im Kinderbereich und Ehrenamtliche die mit Kindern arbeiten. Geplant war die Weitervermittlung der Methoden und Aktivitäten in Kitas, Spielhäusern, Schulen, Sportverein, Bücherhalle, Stadtteilhaus und im Theater Das Zimmer, ebenso eine Aufführung auf dem Stadtteilstfest Horn. Corona-bedingt konnten diese Aktivitäten allerdings nicht oder nur in kleinen Ansätzen durchgeführt werden. Auf der anderen Seite waren die teilnehmenden Kinder, Eltern und Großeltern sehr begeistert, so dass man davon ausgehen kann dass Musik und Bewegung in den Familien weitergeführt werden.

An der Veranstaltung haben 130 Personen teilgenommen, davon ca. 45% mit Migrationshintergrund.

- **Percussion in Bewegung**

Veranstalter: Elbkinder Kita Druckerstraße / GBS (ganztägige Bildung und Betreuung) Schule Am Schleemer Park

Laufzeit: geplant Februar bis Juni 2020 (Corona-bedingt Start ab Herbst 2020)

Stand der Umsetzung: läuft bis Februar 2021

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. Bei „Percussion in Bewegung“ finden 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 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 zu mehr Bewegung motiviert, neben der physischen wird auch ihre seelische Gesundheit gefördert und es werden Möglichkeiten erlernt, um Stress abzubauen.

Teilnehmer*innen: 3 Kurse für verschiedene Altersgruppen der Vor- und Grundschule Schleemer Park, insgesamt ca. 30 Kinder.

- **Frauen gehen baden**

Veranstalter: AbeSa ambulante Hilfen GmbH

Laufzeit: geplant Februar bis Juni 2020, Corona-bedingt unterbrochen und im Herbst 2020 beendet

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 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 Element Wasser herangeführt.

Ab Februar 2020 fand der Kurs in zwei Gruppen statt (Einstiegskurs für Frauen mit großer Unsicherheit und Ängsten vor dem Wasser und Folgekurs zur Stärkung von Koordination und Beweglichkeit). Der Einstiegskurs wurde um Elemente der Wassergymnastik ergänzt, um einen noch niedrigschwelligeren Zugang herzustellen. Im Folgekurs wurde 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, auch in öffentliche Schwimmbäder zu gehen wenn diese wieder geöffnet werden.

- **Bewegungsspaß mit allen Sinnen - Psychomotorik-Angebot in der Kita Falkennest**

Veranstalter: Kindergarten Falkennest

Laufzeit: geplant April bis Sommer 2020, Corona-bedingt unterbrochen

Stand der Umsetzung: läuft

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. Psychomotorik ist darauf eine wunderbare Antwort. Zum einen wird über Bewegungserlebnisse zur Stabilität der Persönlichkeit beigetragen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt. Zum anderen hat die Psychomotorik das Ziel durch die Auseinandersetzung des Kindes mit seiner Umwelt motorischen Defiziten (Koordination, Gleichgewicht, etc.) vorzubeugen. Über die Wahrnehmung des eigenen Körpers mit allen Sinnen wird zugleich der Fokus des Kindes weg von der Überreizung aus der Umwelt hin zum „Ruhepol“ in sich selbst gelenkt.

Dieses Angebot, das sich an die beiden bereits durchgeführten Kurse anschließt, richtet sich vor allem an die Erzieher*innen. In der Schulung erlernen sie Bewegungs- und Entspannungsansätze der Psychomotorik, die sie in den Kita-Alltag integrieren werden. In einer ausführlichen Mappe werden die Methoden dokumentiert und stehen als Nachschlagewerk nachhaltig zur Verfügung.

Corona-bedingt musste der Kurs mehrfach unterbrochen werden.

- **ParkSport im Öjendorfer Park: Qualifizierung von Jugendlichen und Schulaktionen**

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

Laufzeit: Mai bis Oktober 2020

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 20 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 und in der Wohnunterkunft Haferblöcken 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). In diesem Jahr wurde die Ausbildung durch eine spezielle Qualifizierung zu Corona-bedingten Hygienevorschriften und –maßnahmen ergänzt.

Prävention und Gesundheitsförderung in Mümmelmansberg-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 den Bereichen Teamarbeit, Gruppenpädagogik, Konfliktbearbeitung und Anleitung von Gruppenspielen vermittelt.

Im Frühjahr 2020 fanden zunächst Informationsveranstaltungen in den Stadtteilschulen Horn und Mümmelmansberg zu den Qualifikationen und den Jobmöglichkeiten im Team „ParkSport“ statt.

Die Basisqualifikation ParkSport und die Jugendgruppenleiter-Ausbildung fanden im Frühjahr, Sommer und Herbst statt, Corona-bedingt musste sie mehrfach unterbrochen werden. Trotzdem nahmen 20 Jugendliche teil (8 weiblich, 12 männlich), von denen 95% einen Migrationshintergrund haben. Alle Teilnehmer*innen haben die Qualifizierung gut angenommen und wollen sich zukünftig aktiv bei ParkSport im Öjendorfer Park beteiligen.

Im September 2020 organisierten die neu ausgebildeten ParkSportPilot*innen zwei ParkSport-Schulaktionen, die Corona-bedingt nicht im Öjendorfer Park sondern in der Stadtteilschule Mümmelmansberg stattfanden. Daran haben 150 Schüler*innen der 5. Klassen teilgenommen. Durch die Aktionstage wurde der Bekanntheitsgrad der ParkSport-Aktivitäten erhöht und es wurden Teilnehmer*innen für den nächsten Qualifizierungsdurchgang angesprochen.

Die eigentlich geplante Lehrerfortbildung konnte in 2020 aufgrund von Corona leider nicht stattfinden.

- **Gedächtnistraining für Senior*innen**

Veranstalter: LeNa Vierbergen

Laufzeit: April 2020 bis Januar 2021

Stand der Umsetzung: läuft

Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein, verbessert die Lernfähigkeit, Aufnahmefähigkeit und das Erkennen von komplexen Situationen. Somit wurde neben der reinen Förderung der kognitiven Wahrnehmung und der Informationsverarbeitung auch insbesondere die Alltagsbewältigung gefördert. Die Teilnehmer*innen wurden sich – auf positive Art – eigener Grenzen bewusst und haben erfahren wann es nützlich sein kann, sich mit anderen abzusprechen oder um Hilfe zu bitten.

Gedächtnistraining wurde in diesem Kurs als präventiver Ansatz zur Erhaltung und Verbesserung der Denkfähigkeit im Alter eingesetzt, Selbstständigkeit und Mobilität wurden gefördert und erhalten.

Das Angebot fand einmal im Monat für je 2 Stunden per Telefonkonferenz statt, teilgenommen haben durchschnittlich 8-10 Personen.

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

Veranstalter: Elternschule Billstedt

Laufzeit: 01.10.2020 bis Frühjahr/Sommer 2021

Stand der Umsetzung: läuft

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

Prävention und Gesundheitsförderung in Mümmelmannsberg-Horn-Billstedt

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

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

Mit diesem Angebot werden Mütter angesprochen, die schon Kontakt zur Elternschule Billstedt haben, aber noch nicht bereit sind Angebote an anderen Orten zu nutzen. Sie haben 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 könnte eine hilfreiche Methode werden, mit der die Mütter sich stärken können.

An dem Angebot nehmen 6-8 Frauen teil.

- **Ramba Samba de Kifaz**

Veranstalter: Kinder- und Familienzentrum Dringsheide

Laufzeit: November 2020 bis November 2021

Stand der Umsetzung: Corona-bedingt unterbrochen

Die Trommelgruppe „Ramba Samba de Kifaz“ gibt es schon seit mehreren Jahren. Jetzt soll Ramba Samba de Kifaz neu durchstarten, in veränderter Form. In dem Kurs werden Teilnehmer*innen 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 Personen im Alter von 40-80 Jahren teil.

- **Veranstaltungskalender Raus aus dem Haus 2021**

Veranstalter: Billenetz

Stand der Umsetzung: im Januar 2021 erschienen

Der Jahreskalender 2021 für den Osten und Süden des Bezirks Hamburg-Mitte ist im Januar 2021 zum siebzehnten 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 2021 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 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 zum Download bereit.

Resümee und Ausblick für 2021

Die Covid19-Pandemie war in 2020 das beherrschende Thema, das sowohl die Bewohner*innen als auch die Mitarbeiter*innen der Stadtteileinrichtungen hochgradig belastet und gefordert hat. Bis auf eine Ausnahme wurden alle MüHoBi-Projekte ein- oder mehrmals unterbrochen. Aufgrund der eingeschränkten Öffnungszeiten der meisten Stadtteileinrichtungen und der Herausforderungen durch notwendige Hygienekonzepte wurden in 2020 weniger Projekte beantragt als im vorausgegangenen Jahr.

Besonders hervorzuheben ist die Kreativität und Flexibilität sowohl der Kursleiter*innen als auch der Teilnehmer*innen, denn in fast allen Projekten wurden Mittel und Wege gefunden, um die Kurse auf digitale Weise fortzuführen. So wurden Videos über WhatsApp erstellt und an die Teilnehmer*innen gepostet, Telefonkonferenzen mit den Teilnehmer*innen durchgeführt und vieles mehr. Bei dieser Methodenvielfalt wurde deutlich, dass der Zugang über digitale Angebote für einige Gruppen von Bewohner*innen leichter ist als an vor-Ort-Angeboten teilzunehmen, da sie ihr geschütztes Umfeld zu Hause nicht verlassen müssen. An diese Erfahrungen werden wir bei zukünftigen Angeboten anknüpfen.

Die ursprüngliche thematische Fokussierung auf das Schwerpunktthema „Bewegung“ wurde bereits in 2019 um das Thema „Seelische Gesundheit“ ergänzt, so dass eine breitere Verteilung der Projektthemen möglich ist. Bei den in 2020 gelaufenen Angeboten wurde darüber hinaus deutlich, dass eine Trennung zwischen „Bewegung“ und „Seelischer Gesundheit“ in den Projekten kaum möglich und auch nicht sinnvoll ist. In vielen Projekten wurden beide Themen behandelt. Verstärkt hat sich in 2020 der Akzent, dass die Einbeziehung von Musik zu attraktiven Ansätzen führt, mit denen auch neue Personengruppen angesprochen werden können. So zum Beispiel bei „Percussion in Bewegung“, „Ramba Samba de Kifaz“, „Sitztanz für Senior*innen“ und natürlich bei den bereits in 2019 erfolgreich gestarteten Kursen „TanzFit“.

Die Wassergruppe „Frauen gehen baden“ und die Qualifizierung von Jugendlichen für ParkSport im Öjendorfer Park waren auch in 2020 sehr erfolgreich und werden in 2021 erneut angeboten.

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 auch weiterhin gesichert ist. Wir hoffen, dass sich die Corona-Situation im Laufe des Jahres 2021 und dann auch in 2022 entspannt, so dass die vielen bereits im Raum stehenden Projektideen umgesetzt und Strategie-Ansätze weiterentwickelt werden können.

Hamburg, 15.01.2021

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