

MüHoBi – immer in Bewegung: Zwischenbericht für 2021



MüHoBi – immer in Bewegung: Zwischenbericht für 2021

1. Einleitung

Noch stärker als 2020 wurde das Jahr 2021 durch die CoVid19-Pandemie geprägt: Die Stadtteileinrichtungen konnten ihre Angebote nur unter strengen Hygieneregeln durchführen, waren zeitweise geschlossen und konnten während der verbliebenen Öffnungszeiten keine Gruppenangebote oder nur mit sehr kleinen Gruppen durchführen. Das Augenmerk der Lokalen Vernetzungsstelle MüHoBi, genau wie das der 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. Insbesondere die in der Region Mümmelmannsberg-Horn-Billstedt zu knappen Angebote an Test- und Impfmöglichkeiten waren ein großer Themenschwerpunkt, ebenso wie die Ängste und Vorbehalte vieler Bewohner*innen gegenüber der Corona-Schutzimpfung.

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 Videoplattformen und Telefonkonferenzen eingesetzt. Bestätigt hat sich der Eindruck vom letzten Jahr, dass manche Bevölkerungsgruppen – zum Beispiel bei Personen mit psychischen Beeinträchtigungen - 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.

Durch die mehr als 50 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 sowie die Kurse zur Bewegung im Wasser für Frauen „Frauen gehen baden“ und neu in 2021 „Männer gehen baden“ (Details siehe unten). Daran anknüpfend werden wir die Initiative in den Stadtteilkonferenzen, in Gremien der Quartiersentwicklung und vergleichbaren Meetings in 2022 weiterhin bekannt machen, um noch mehr Stadtteileinrichtungen zum Entwickeln von Gesundheits- und Präventionsaktivitäten anzuregen.

Ein Höhepunkt im Jahr 2021 war die Gesundheitskonferenz Horn-Billstedt-Mümmelmannsberg am 16.11.2021, die gemeinsam vom Bezirksamt Hamburg-Mitte und MüHoBi veranstaltet wurde. Corona-bedingt wurde die Konferenz als digitales Meeting durchgeführt, 50 Teilnehmer*innen diskutierten angeregt über Herausforderungen der Pandemie (Details siehe unten).

Die Initiative „MüHoBi-immer in Bewegung“ wird von den beiden beteiligten Krankenkassen AOK Rheinland/Hamburg und IKK classic zunächst bis Ende 2022 finanziert und findet in Kooperation mit dem Bezirksamt Hamburg-Mitte statt.

Auf der Homepage www.billennetz.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 2021 beteiligte sich MüHoBi aktiv an der Gesamtstrategie der Landesrahmenvereinbarung, zur Umsetzung des Präventionsgesetzes „Lokale Vernetzungsstellen“ auszubauen. Durch die gute Einbin-

derung 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 2021 fanden zahlreiche 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.

- **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 2021 Corona-bedingt nicht getagt. Die bereits im Vorjahr für 2021 angeregte Standortanalyse mit dem Ziel, eine integrierte kommunale Strategie zu entwickeln, wurde von September bis Dezember 2021 im Stadtteil Mümmelmannsberg in Form von 3 Videokonferenz-Meetings durchgeführt. Angedacht ist, die Standortanalyse auch für weitere Quartiere der Region durchzuführen.

- **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 2021 an vier Terminen (17.03., 09.06., 25.08., 24.11.2021).

Ein wesentlicher Schwerpunkt des Beirats war in 2021 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. Besonderes Gewicht hatte auch in diesem Jahr die Qualifizierung von Jugendlichen zu ParkSportPiloten, die im Rahmen von ParkSport im Öjendorfer Park offene Sport- und Bewegungsangebote begleiten und die Park-Besucher*innen zum Mitmachen motivieren. Ausführlich wurde die Durchführung der Standortanalyse mit dem Ziel der Entwicklung einer integrierten kommunalen Gesundheitsstrategie erörtert, die dann von September bis Dezember 2021 in digitaler Form in Mümmelmannsberg durchgeführt wurde. Weitere Quartiere können zu einem späteren Zeitpunkt folgen.

- **Vernetzung mit den Stadtteilgremien und Öffentlichkeitsarbeit**

Im Beirat der Stadtteilentwicklung Billstedt-Horn wurden die Themenschwerpunkte und Zuständigkeiten für die neue RISE-Förderphase aktualisiert, das Thema Gesundheit nimmt hier nunmehr einen höheren Stellenwert ein als bisher. Bettina Rosenbusch wurde – zusätzlich zu ihrem Arbeitsfeld „Bildung“ – auch mit der Vertretung des Themas „Gesundheit“ im Beirat betraut.

Die Initiative MüHoBi und die damit verbundenen Aktivitäten und Entwicklungen wurden von Bettina Rosenbusch auch in 2021 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.

Bettina Rosenbusch hat außerdem die Koordination der Arbeitsgruppe „Gesundheit in Mümmelmansberg“ übernommen und arbeitet gemeinsam mit Vertreter*innen Mümmelmansberger Stadtteileinrichtungen an der Analyse und an weiteren Schritten zur Stärkung von Gesundheitsförderung und Prävention. Dafür sind die Ergebnisse der Standortanalyse eine wesentliche Grundlage, die in der AG weiterentwickelt werden mit dem Ziel der Entwicklung einer integrierten kommunalen Gesundheitsstrategie.



Im Januar 2021 erschien der Jahreskalender Raus aus dem Haus 2021, finanziert von der Sozialbehörde, dem Bezirksamt Hamburg-Mitte und MüHoBi. Die A1-Plakate werden in den Stadtteileinrichtungen aufgehängt und geben einen Überblick über kostenfreie

und kostengünstige Angebote zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung in den Stadtteilen, die zum Mitmachen einladen – trotz und gerade wegen der vielen Corona-bedingten Einschränkungen.

In regelmäßigen Abständen stellte Bettina Rosenbusch eine Übersicht der in der Region Mümmelmansberg-Horn-Billstedt stattfindenden offenen Corona-Impfangebote zusammen und verschickte sie an die Stadtteileinrichtungen, die die Informationen dann an ihre Besucher*innen weitergaben.

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**

Die Zusammenarbeit mit den Mitarbeiter*innen der Gesundheit für Billstedt/Horn UG war auch in 2021 sehr intensiv: Angebote des Gesundheitskiosk wurden an die Verteiler der Stadtteilkonferenzen weitergeleitet, Aktivitäten und Veranstaltungsplanungen besprochen, und vieles mehr. Hinzu kommt, dass der Newsletter der GfBH und des Ärztenetzes Billstedt/Horn inhaltlich und vom Verteilerkreis her breiter aufgestellt wurde mit dem Ziel, den Newsletter noch stärker als bisher für die Information und Zusammenarbeit der medizinischen und sozialen Einrichtungen in der Region zu nutzen. Auch dabei gab es eine enge Zusammenarbeit mit MüHoBi die dazu beiträgt, 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**

Der Förderantrag des Bezirksamtes Hamburg-Mitte im Rahmen des Kommunalen Förderprogramms der GKV wurde im Jahr 2021 bewilligt. Die Koordination obliegt dem Kommunalen Gesundheitsförderungsmanagement des Bezirksamtes Hamburg-Mitte mit zusätzlichen Stellenanteilen. Ziel des Projekts ist der Auf- und Ausbau von Strukturen der Gesundheitsförderung Ein Bestandteil ist außerdem die enge Vernetzung und Weiterentwicklung von Strategien der Gesundheitsförderung mit den bestehenden Lokalen Vernetzungsstellen Prävention MüHoBi, Rothenburgsort und Veddel. MüHoBi wird mit seinen Erfahrungen in die Aktivitäten in der Region eingebunden. Diese sollen möglichst mit dem Modellvorhaben „MitteMachen“ verbunden werden, um die Koordination von Angeboten der Gesundheitsförderung zu stärken.

Weitere bezirksweite Themen sind u.a. die Gesundheitsberichterstattung, Bedarfserhebungen und fachlicher Austausch. Die zusammen mit MüHoBi durchgeführte Gesundheitskonferenz (siehe unten) war ebenfalls Teil des Projektes. In Horn wird der geplante Umbau des „Haus im Blohms Park“ ein zentraler Bestandteil sein. Hier soll die Praxis ohne Grenzen einziehen, außerdem sollen von hier aus weitere gesundheitsbezogene Aktivitäten laufen.

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

Aus der Stadtteilkonferenz Mümmelmannsberg heraus hat sich 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 sich in 2021 an dieser AG beteiligt und die Angebote von MüHoBi eingebracht. In der AG und ebenso in der Stadtteilkonferenz Mümmelmannsberg gab es großes Interesse daran, eine Standortanalyse für Mümmelmannsberg zu erstellen, da aktuell in vielen Stadtteileinrichtungen Personalwechsel verbunden mit drohendem Know How-Verlust anstehen und die neuen Mitarbeiter*innen sich intensiver vernetzen und austauschen wollen.

Die Standortanalyse wurde in drei digitalen Treffen mit Moderation und Dokumentation durch die Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung von September bis Dezember 2021 durchgeführt. Die erarbeiteten Handlungsbedarfe werden im Jahr 2022 in der AG ausgewertet, Schwerpunkte der weiteren Arbeit werden gemeinsam festgelegt und weiter bearbeitet.

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



ParkSportInsel e.V. hat in 2021 die Angebote für Spiel und Bewegung in ganz Hamburg weiter ausgebaut. Zusätzlich zu den bereits seit mehreren Jahren stattfindenden Aktivitäten im Öjendorfer Park fanden im Hamburger Osten auch Aktivitäten im neuen Quartier Haferblöcken und – finanziert durch pro quartier - in Mümmelmannsberg statt. Darüber hinaus hat ParkSportInsel gemeinsam mit dem Bezirksamt Hamburg-Mitte und MüHoBi ein Konzept für ParkSport-Aktivitäten in Horn und Harburg erarbeitet, das über das GKV-Bündnis beantragt wurde und, vorausgesetzt dass es bewilligt wird, in 2023 starten wird.

Auch in 2021 hat MüHoBi die Qualifizierung von 20 Jugendlichen aus mehreren Schulen im Hamburger Osten zu ParkSportPiloten finanziert. Sie übernehmen im Rahmen der ParkSport-Aktivitäten die Ansprache und Anleitung der teilnehmenden Kinder, Jugendlichen, Erwachsenen und Familien, außerdem achten sie auf die Einhaltung der geltenden Corona-Hygiene-Regeln.

3. Projekte

Im Laufe des Jahres 2021 wurden insgesamt 11 Projekte durchgeführt, davon 6 Projekte die bereits in 2020 gestartet sind und bis ins Jahr 2021 durchgeführt wurden bzw. aufgrund Corona-bedingter Unterbrechungen sogar bis ins Jahr 2022 fortgeführt werden. 5 neue Projekte sind in 2021 gestartet. Bei den Themenschwerpunkten hat sich bei fast allen Projekten eine Kombination mehrerer Handlungsfelder bewährt, so dass bei 10 Projekten das Handlungsfeld Bewegung bzw. Ernährung mit Seelischer Gesundheit kombiniert wurde. Außerdem wurde der Jahreskalender Raus aus dem Haus für 2022 neu aufgelegt und herausgegeben.

Viele Projekte mussten wegen Corona unterbrochen werden, teilweise wurden Inhalte und Methoden angepasst um die Durchführung auf digitalen Medien zu ermöglichen, zum Beispiel mit Telefonkonferenzen und Video-Meetings. Ein Projekt wurde letzten Endes aufgrund der Unterbrechungen vorzeitig abgebrochen.

- **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: läuft, mit Corona-bedingten Unterbrechungen

Dieses Angebot stärkt Schwangere für Geburt, Wochenbett und die erste Zeit mit dem Baby, die Resilienz der Frauen wird gestärkt, Einsamkeit und Isolation wird entgegengewirkt. 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. Ängste werden genommen und Strategien für die Bewältigung ungewohnter und unerwarteter Situation werden entwickelt, Anregungen zur „Hilfe zur Selbsthilfe“ werden gemeinsam erarbeitet, so dass die Frauen in ihrer Kompetenz gefördert werden.

- **Percussion in Bewegung**

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

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: geplant Februar bis Juni 2020 (Corona-bedingt Start ab Herbst 2020, verlängert bis Dezember 2021)

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 Rhythmusseinheiten 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 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 zu mehr Bewegung motiviert, neben der physischen wurde auch ihre seelische Gesundheit gefördert und es wurden Möglichkeiten erlernt, um Stress abzubauen. Als Ergebnis des Kurses wurde unter anderem festgestellt, dass die Kinder gelernt haben Rücksicht aufeinander zu nehmen, respektvoll miteinander umzugehen und miteinander zu interagieren.

Teilnehmer*innen: 3 Kurse für verschiedene Altersgruppen der Vor- und Grundschule Schleemer Park, insgesamt 23 Kinder.

- **Bewegungsspaß mit allen Sinnen**

Veranstalter: Kindergarten Falkennest

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: geplant April bis Sommer 2020, Corona-bedingt unterbrochen, Abbruch im Sommer 2021

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. Ansätze und Methoden der Psychomotorik sind darauf eine sehr gute Antwort. Zum einen wird über Bewegungserlebnisse zur Stabilität der Persönlichkeit beigetragen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt. Zum anderen wird durch die Auseinandersetzung des Kindes mit seiner Umwelt motorischen Defiziten (Koordination, Gleichgewicht, etc.) vorgebeugt. 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 anschloss, richtete sich vor allem an die Erzieher*innen. In der Schulung erlernten sie Bewegungs- und Entspannungsansätze aus der Psychomotorik, die sie in den Kita-Alltag integrieren werden. In einer ausführlichen Mappe wurden die Methoden dokumentiert und stehen als Nachschlagewerk nachhaltig zur Verfügung.

Corona-bedingt wurde der Kurs mehrfach unterbrochen und letzten Endes im Sommer 2021 abgebrochen. Als Ergebnis haben die beteiligten Erzieher*innen dennoch die positive Rückmeldung gegeben, dass die in der Fortbildung gemeinsam erarbeiteten Unterlagen regelmäßig im Alltag eingesetzt werden und psychomotorische Module in der Kita zukünftig weiter ausgebaut werden.

Teilnehmer*innen: 9 Erzieher*innen sowie ca. 60 Kita-Kinder

- **Gedächtnistraining für Senior*innen**

Veranstalter: LeNa Vierbergen

Handlungsfeld: Seelische Gesundheit

Laufzeit: April 2020 bis Januar 2021

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

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. Die Teilnehmer*innen haben besonders betont, dass die aktuelle, durch Corona-Vorgaben bedingte, Isolation durchbrochen wurde, dass sich die Gemeinschaft entwickelt und stabilisiert hat, dass sich die Teilnehmer*innen untereinander verbunden und verantwortlich gefühlt haben.

Das Angebot fand einmal im Monat für je 2 Stunden per Telefonkonferenz statt, teilgenommen haben 12 Personen.

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

Veranstalter: Elternschule Billstedt

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: geplant 01.10.2020 bis Frühjahr/Sommer 2021, Corona-bedingt verlängert bis Juni 2022

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.

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 Phantasieereisen, 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

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: geplant November 2020 bis November 2021, Corona-bedingt unterbrochen, verlängert bis Herbst 2022

Stand der Umsetzung: läuft

Die Trommelgruppe „Ramba Samba de Kifaz“ gibt es schon seit mehreren Jahren, seit November 2020 startet Ramba Samba de Kifaz in veränderter Form neu durch. 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 ca. 14 Personen im Alter von 40-80 Jahren teil.

- **ParkSport Öjendorfer Park und Haferblöcken: Qualifizierung von Jugendlichen**

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

Handlungsfeld: Bewegung

Laufzeit: März bis September 2021

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Prävention und Gesundheitsförderung in Mümmelmansberg-Horn-Billstedt

An den beiden Standorten Öjendorfer Park und Wohnunterkunft Haferblöcken wurden mit dem Angebot „ParkSport“ von Mai bis Oktober interessante Sport- und Bewegungsangebote angeboten, die die Bewohner*innen und Besucher*innen zum Mitmachen motiviert haben.

Die 20 Jugendlichen aus der Region, die an der von MüHoBi finanzierten 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 zweistufigen 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.

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 2021 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 mussten sie mehrfach unterbrochen werden. Trotzdem nahmen 20 Jugendliche teil (8 weiblich, 12 männlich), von denen ca. 80% einen Migrationshintergrund haben. Alle Teilnehmer*innen haben die Qualifizierung gut angenommen, die meisten wollen sich zukünftig aktiv bei ParkSport beteiligen.

Die eigentlich für Herbst 2021 geplanten Schulaktionen, bei denen die neu ausgebildeten ParkSportPiloten ihre Kenntnisse den Schüler*innen der umliegenden Schulen zeigen wollten, konnten Corona-bedingt in 2021 leider nicht stattfinden.

An dem Angebot nehmen 20 Jugendliche aus den Stadtteilschulen Horn und Mümmelmansberg teil.

Für 2022 sind Schulaktionstage mit den neu qualifizierten ParkSportPiloten geplant.

- **Im Pyjama mit Qigong in den Tag starten**

Veranstalter: LeNa Vierbergen

Handlungsfeld: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Februar bis Mai 2021

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Der Kurs fand als online-Angebot über Zoom statt mit dem Ziel, bei den Teilnehmer*innen durch das Erlernen von Bewegungen des Taiqi-Qigong die Beweglichkeit sowie Koordination und Gleichgewicht zu fördern und über das gemeinsame Gruppen-Erleben die psychische Stabilität zu stärken. Darüber hinaus wurden durch den Ausbau ihrer digitalen Kompetenzen die Möglichkeiten der Teilnehmer*innen zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben gestärkt.

Die Teilnehmer*innen haben in der Auswertung besonders betont, dass sie durch das Angebot in Bewegung gekommen sind, das Gruppenerlebnis als sehr positiv empfunden haben, ihre online-Kompetenzen geschult wurden und sie daraus Selbstbewusstsein gewonnen haben. Geplant ist, den Kurs im Rahmen des VHS-Programms „Aktive Ältere“ fortzusetzen, je nach Jahreszeit als online-Angebot oder als open air-Angebot.

Teilgenommen haben 14 Personen.

- **Männer gehen baden & Frauen gehen baden - Wassergymnastik**

Veranstalter: AbeSa ambulante Hilfen GmbH

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: September bis November 2021

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Ausgehend von den erfolgreichen Kursen „Frauen gehen baden“ war die Zielgruppe dieses Kurses Männer, die übergewichtig, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt und/oder sozial isoliert sind. Die Teilnehmer konnten 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.

Ursprünglich war geplant, den Kurs mit zwei Männergruppen durchzuführen. Da sich aber zu wenig Männer dafür angemeldet hatten wurde nur eine Männergruppe gebildet, die zweite Gruppe wurde aufgrund der hohen Nachfrage in eine Frauen-Gruppe umgewandelt. In beiden Gruppen wurden Elemente der Wassergymnastik eingesetzt, um einen niedrighschwelligem Zugang herzustellen.

In der Auswertung formulierten die Teilnehmer*innen beider Gruppen, dass sie neue soziale Kontakte insbesondere vor dem Hintergrund der aktuellen Corona-bedingten Isolation geschlossen haben, dass ihr Selbstbewusstsein gesteigert wurde, dass sie Spaß am Sport und ein Gefühl für den eigenen Körper entwickelt haben.

Teilgenommen haben 13 Frauen und 3 Männer, davon 15 Personen mit Migrationshintergrund.

- **Dance Talk – Tanzprojekt für Mädchen**

Veranstalter: AbeSa ambulante Hilfen GmbH

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Oktober 2021 bis März 2022

Stand der Umsetzung: läuft

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

Der Kurs wird für 3 Gruppen von Mädchen im Alter von 10-12 Jahren, 13-15 Jahren und ab 16 Jahren angeboten und besteht jeweils aus einer Stunde Tanz und einer Stunde Nachbesprechung.

Ziel des Kurses ist, dass neue Sozialkompetenzen entwickelt werden, das Selbstbewusstsein gestärkt wird und gleichzeitig durch das körperliche Training die Fitness steigt.

Aufgrund der Corona-Situation gestaltete sich die Akquise der Teilnehmerinnen als sehr schwierig, so dass der Kurs mit Verzögerung und nur einer Gruppe gestartet ist.

- **Veranstaltungskalender Raus aus dem Haus 2022**

Veranstalter: Billenetz

Handlungsfelder: Bewegung, Ernährung, Seelische Gesundheit

Stand der Umsetzung: im Januar 2022 erschienen

Der Jahreskalender 2022 für den Osten und Süden des Bezirks Hamburg-Mitte ist im Januar 2022 zum achtzehnten Mal erschienen. Das Plakat im A1-Format wird in den Stadtteileinrichtungen aufgehängt 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 2022 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.

4. Resümee und Ausblick für 2022

Das Jahr 2021 war in der Lokalen Vernetzungsstelle MüHoBi stark geprägt durch die Arbeit an strategischen Fragen der Gesundheitsförderung und Prävention. Von wichtiger struktureller Bedeutung für die zukünftige Arbeit waren die Gesundheitskonferenz Horn-Billstedt-Mümmelmannsberg und die Fortführung der AG Gesundheit in Mümmelmannsberg, in deren Rahmen die Standortanalyse für Mümmelmannsberg erstellt wurde. Schwerpunkte der gesundheitsbezogenen Aktivitäten in Mümmelmannsberg in 2022 werden das Festlegen von Prioritäten ausgehend von den Erkenntnissen der Standortanalyse und die Entwicklung der nächsten Schritte hin zu einer integrierten kommunalen Strategie sein.

Die CoVid19-Pandemie hat sowohl die Bewohner*innen als auch die Mitarbeiter*innen der Stadtteileinrichtungen hochgradig belastet und gefordert. Die meisten MüHoBi-Projekte wurden ein- oder mehrmals unterbrochen. Aufgrund der eingeschränkten Öffnungszeiten der meisten Stadtteileinrichtungen und der Herausforderungen durch notwendige Hygienekonzepte wurden in 2021 weniger Projekte beantragt als im vorausgegangenen Jahr, einige der Projekte aus 2020 wurden in das Jahr 2021 oder sogar bis 2022 verlängert.

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.

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“ „Ramba Samba de Kifaz“ und „Dance Talk“.

Obwohl die Wassergruppe „Männer gehen baden“ in 2021 nur auf geringe Resonanz traf, gibt es für dieses Angebot objektiv betrachtet einen hohen Bedarf, so dass es in 2022 eine Neuauflage geben soll, eventuell mit einem anderen Titel und veränderter Teilnehmerakquise. Die bewährte Wassergruppe „Frauen gehen baden“ und die ParkSport-Aktivitäten im Öjendorfer Park und Haferblöcken waren auch in 2021 sehr erfolgreich und werden in 2022 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 Mümmelmannsberg, Horn, Billstedt gesetzt hat, in 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 sich die Corona-Situation entspannen wird, so dass die vielen bereits im Raum stehenden Projektideen umgesetzt und Strategie-Ansätze weiterentwickelt werden können.

Hamburg, 10.03.2022

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