

MüHoBi – immer in Bewegung: Bericht für 2023



MüHoBi – immer in Bewegung: Bericht für 2023

1. Einleitung

Die Nachwirkungen der Corona-Pandemie, ebenso wie die Ende 2022 wieder verstärkt einsetzende neue Infektionswelle, bereiten nach wie vor für Kinder, Jugendliche, Eltern, Erwachsene und ältere Bewohner*innen in Mümmelmannsberg, Horn und Billstedt viele Probleme. Dies betrifft die seelische Gesundheit, insbesondere Vereinsamung älterer Menschen und Abnahme sozialer Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen, ebenso wie die Abnahme von Bewegung und Zunahme ungesunder Ernährung. Umso erfreulicher ist, dass in 2023 17 Angebote bei MüHoBi stattgefunden haben.

Durch die 75 Projekte, die seit 2017 in der Region stattgefunden haben, ist der Bekanntheitsgrad der Initiative MüHoBi-immer in Bewegung in der Region bereits sehr hoch. Auch mehrere große Aktivitäten, die im Rahmen der Initiative stattgefunden haben, haben dazu beigetragen, insbesondere ParkSport im Öjendorfer Park, Haferblöcken, Mümmelmannsberg und Horn.

Im Quartier Dringsheide wurde im Frühjahr und Sommer 2023 auf Anregung von MüHoBi und mit Unterstützung der HAG eine Standortanalyse durchgeführt, an der sich acht Akteur*innen aus dem Quartier beteiligt haben. Im Ergebnis hat sich ein Trägerverbund für das Quartier gegründet, der die Ergebnisse der Standortanalyse weiter entwickeln wird und dabei auch weitere Themen, die im Quartier aktuell sind, behandeln wird.

In Mümmelmannsberg hat sich das Lokale Gesundheitszentrum gut etabliert. Durch die noch engere Kooperation mit den beteiligten Ärzt*innen, weiteren Gesundheitsberufen und der Einführung einer Sozialberatung in den Räumen der Praxisklinik erwarten wir positive Impulse für die Gesundheitsversorgung in Mümmelmannsberg. Bei der aus der Standortanalyse Mümmelmannsberg hervorgegangenen AG Gesundheit in Mümmelmannsberg treffen sich Akteure aus dem Stadtteil, der Stadtteilklinik, dem Lokalen Gesundheitszentrum und weitere Aktive, die sich regelmäßig über Angebote und Bedarfe rund um die Gesundheit im Stadtteil austauschen. Hier standen in 2023 vor allem Aktivitäten gegen den eklatanten Mangel an kinderärztlicher Versorgung im Mittelpunkt. Die AG wird von Bettina Rosenbusch moderiert und koordiniert.

Ein besonderer Höhepunkt in 2023 war, wie bereits im Vorjahr, der Aktions- und Informationsstand von MüHoBi auf dem Stadtteilstfest in Horn im Juni. Mit dem Motto „Obstsalat zum Selbermachen – lecker, fit und gesund“ wurden Kinder, Jugendliche und ihre Eltern eingeladen, sich selber einen Obstsalat zuzubereiten. Damit wurde erreicht, dass die Kinder während des Stadtteilstests auch etwas Gesundes gegessen haben, dass sie neue interessante Obstsorten kennen gelernt haben und sie sowie ihre Eltern in Gesprächen mit den beteiligten Anleiter*innen vieles über gesunde Ernährung und ihre Wirkung aufs Wohlbefinden gelernt haben. Die Begeisterung der Kinder und Jugendlichen war groß, so dass innerhalb weniger Stunden 165 Portionen Obstsalat zubereitet wurden.

Gleichzeitig wurden mit den Aktions- und Informationsstand viele Besucher*innen des Stadtteilstestes (sowohl Bewohner*innen aller Altersgruppen als auch Multiplikator*innen aus Stadtteilein-

richtungen) auf die Lokale Vernetzungsstelle MüHoBi und ihre Angebote aufmerksam gemacht. Insbesondere der Jahreskalender Raus aus dem Haus fand viel Aufmerksamkeit.

Auch in 2023 haben wir die Initiative MüHoBi in den Stadtteilkonferenzen, in Gremien der Quartiersentwicklung und vergleichbaren Meetings bekannt gemacht, um noch mehr Stadtteileinrichtungen zum Entwickeln von Gesundheits- und Präventionsaktivitäten anzuregen.

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

Auf der Homepage www.billenetzt.de/MueHoBi finden sich aktuelle Hinweise und die Formulare für die Antragstellung bei MüHoBi.

2. Rahmenbedingungen, Strukturen und Kooperationen

• Gesundheitsversorgung für Kinder und Jugendliche im Hamburger Osten

Ein bereits seit vielen Jahren vorhandenes, aber in diesem Jahr besonders brisantes Thema ist die katastrophale Lage in der Gesundheitsversorgung für Kinder und Jugendliche im Hamburger Osten. Für 20.000 Kinder in Mümmelmannsberg, Horn und Billstedt gibt es nur drei Kinderarztpraxen, wobei die Praxis in Mümmelmannsberg in 2023 zeitweise personell so stark unterbesetzt war, dass die Öffnungszeiten reduziert werden mussten. Aufgrund der sozialen Lage in unseren Stadtteilen scheint es leider für Ärzt*innen nicht attraktiv zu sein, eine Praxis im Hamburger Osten zu eröffnen – obwohl dem gegenüber auch die Aussage von Ärzt*innen steht: „In keinem anderen Stadtteil habe ich so viel Abwechslung, Herausforderungen und gleichzeitig Erfolgserlebnisse wie im Hamburger Osten.“ Die vorhandenen Kinderarzt-Praxen sind stark überlaufen, der Terminvorlauf ist sehr lang. Vor diesem Hintergrund hat die Kassenärztliche Vereinigung in 2023 die Voraussetzungen geprüft, um im Hamburger Osten eine von ihr selber getragene Kinderarztpraxis einzurichten. Dazu waren im Rundbrief der Kassenärztlichen Vereinigung im September 2023 sechs Seiten mit Berichten und Stellungnahmen zur Lage der kinderärztlichen Versorgung in Billstedt, Mümmelmannsberg und Horn – darunter auch eine Stellungnahme von Bettina Rosenbusch für die Lokale Vernetzungsstelle MüHoBi – enthalten. Der Bezirksamtsleiter Hamburg-Mitte, Ralf Neubauer, rief im November für Mümmelmannsberg einen Runden Tisch Kinderge-sundheit ins Leben, um gemeinsam nach Lösungsansätzen zu suchen. Sehr enttäuschend und überraschend für alle Beteiligten war Anfang Januar 2024 die Mitteilung der Kassenärztlichen Vereinigung, dass die von ihr getragene Praxis nicht in Billstedt oder Mümmelmannsberg eingerichtet wird, sondern in Rahlstedt. Es ist nicht zu erwarten, dass sich die Lage in Billstedt, Horn und Mümmelmannsberg dadurch spürbar verbessern wird. Positiv ist, dass die Kassenärztliche Vereinigung im Januar 2024 4,25 zusätzliche Kassensitze für Kinderärzt*innen ausgeschrieben hat mit dem Hinweis, dass insbesondere Bewerbungen in Billstedt erwünscht sind. Die Stadtteilkonferenz, Akteure im Stadtteil und das Bezirksamt werden weiter nach Wegen suchen, um die Versorgung durch Kinderärzt*innen in Billstedt, Horn und Mümmelmannsberg zu verbessern.

- **Lokale Vernetzungsstellen für Prävention**

Auch in 2023 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 2023 fanden zahlreiche Videokonferenzen mit den Lokalen Vernetzungsstellen, der HAG, Sozialbehörde und den beteiligten Krankenkassen statt, um sich über die aktuellen Herausforderungen und Aktivitäten auszutauschen und um die Zusammenarbeit zwischen den beteiligten Einrichtungen weiter zu stärken.

Bei der digitalen Satellitenveranstaltung des Kongresses „Armut und Gesundheit“ am 03.03.2023 präsentierten Henrieke Franzen (HAG) und Bettina Rosenbusch am Beispiel von MüHoBi die Aktivitäten der Lokalen Vernetzungsstellen in Hamburg.

- **Steuerungsgruppe**

Die in 2022 gegründete gemeinsame Steuerungsgruppe für die drei Lokalen Vernetzungsstellen in Hamburg-Mitte (Rothenburgsort, Veddel, MüHoBi) hat sich bereits gut bewährt, um den Austausch untereinander zu intensivieren und Synergien aus den Erfahrungen der drei Regionen zu gewinnen. In der Steuerungsgruppe arbeiten die Sozialbehörde, die HAG (Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung)/KGC und das Bezirksamt Hamburg-Mitte gemeinsam mit der AOK, IKK classic und den Mitarbeiterinnen der drei Lokalen Vernetzungsstellen an Aspekten der übergreifenden Planung und fachlichen Begleitung.

- **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 2023 an vier Terminen (22.02., 07.06., 13.09. und 22.11.2023).

Schwerpunkthemen des Beirats, zusätzlich zum Austausch zwischen den Beiratsmitgliedern, waren in 2023:

- die psychischen Belastungen bei Bewohner*innen aller Altersgruppen sowie bei Mitarbeiter*innen der Stadtteileinrichtungen durch Corona
- Gesundheitsangebote für Senior*innen
- Gesundheitsangebote für Menschen mit Handicap
- die katastrophale Lage in der medizinischen Versorgung für Kinder und Jugendliche
- Angebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen

- **Vernetzung mit den Stadtteilgremien und Öffentlichkeitsarbeit**

Bettina Rosenbusch vertritt im Beirat der Stadtteilentwicklung Billstedt-Horn das Thema Gesundheitsversorgung. Die Initiative MüHoBi und die damit verbundenen Aktivitäten und Entwicklungen wurden von Bettina Rosenbusch auch in 2023 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.



Wie bereits seit vielen Jahren erschien im Januar der Jahreskalender Raus aus dem Haus für 2023, finanziert von der Sozialbehörde, dem Bezirksamt Hamburg-Mitte und MüHoBi. Die A1-Plakate werden in den Stadtteil-

richtungen ausgehängt und geben einen Überblick über kostenfreie und kostengünstige Angebote zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung in den Stadtteilen, die zum Mitmachen einladen.

Auf der Homepage www.billienetz.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 2023 sehr intensiv: Angebote des Gesundheitskiosks wurden an die Verteiler der Stadtteilkonferenzen weiter geleitet, Aktivitäten und Veranstaltungsplanungen besprochen, und vieles mehr. Vertreter*innen des Gesundheitskiosks arbeiten aktiv im Beirat MüHoBi und in der AG Gesundheit für Mümmelmannsberg mit. Bettina Rosenbusch war auch in 2023 in engem Austausch mit der Gesundheit für Billstedt/Horn UG zu Fragen rund um die Angebote des Lokalen Gesundheitszentrums Mümmelmannsberg. Hier wurde zum Beispiel der Wunsch von Senior*innen nach einem Nordic Walking-Kurs umgesetzt, der vom Lokalen Gesundheitszentrum organisiert und von MüHoBi finanziert wurde. Durch diese enge Zusammenarbeit werden Überschneidungen vermieden, Synergien erzielt und es wird dazu beigetragen, die unterschiedlich finanzierten Gesundheitsangebote im Stadtteil gut auf die Bedarfe der Bewohner*innen auszurichten.

- **Standortanalyse und Gründung des Trägerverbundes im Quartier Dringsheide**

Im Frühjahr und Sommer fand im Quartier Dringsheide die Standortanalyse statt, moderiert von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC). Es beteiligten sich 9 Personen aus Stadtteileinrichtungen, Quartiersmanagement, Kita, Unterkunft für Geflüchtete und der örtliche Apotheker, so dass sehr unterschiedliche Perspektiven zusammenkamen. Ziele der Teilnehmer*innen waren, das vorhandene Netzwerk im Quartier weiter zu stärken und den Überblick über vorhandene Angebote zu verbessern. Ein wesentliches Ergebnis ist, dass die Teilnehmer*innen der Standortanalyse, gemeinsam mit weiteren Interessierten aus dem Quartier, die Arbeit in einem Trägerverbund fortführen, in dem sowohl Gesundheits- als auch soziale Themen besprochen werden. Der Trägerverbund hat sich im September 2023 gegründet.

- **AG Gesundheit in Mümmelmannsberg**

Die AG Gesundheit in Mümmelmannsberg war auch in 2023 ein wichtiges Austauschgremium zwischen den Akteuren der Stadtteil- und Gesundheitseinrichtungen. Die Themen der in 2021 durchgeführten Standortanalyse wurden in der AG fortgeführt. Konkret ging es um Aktivitäten für Senior*innen in Mümmelmannsberg, insbesondere Bewegungs-Aktivitäten, für die von Vertre-

ter*innen aus dem Kreis der Senioren ein hoher Bedarf angemeldet wurde. Ein erster Schritt ist der Nordic Walking-Kurs, der vom Lokalen Gesundheitszentrum organisiert und von MüHoBi finanziert wird. Andere Projekte, wie zum Beispiel Senior*innen-Gymnastik, konnten aufgrund fehlender Raumkapazitäten leider nicht gestartet werden.

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



Zusätzlich zu den bereits seit mehreren Jahren stattfindenden Aktivitäten von ParkSport im Öjendorfer Park fanden im Hamburger Osten in 2023 auch Aktivitäten im Quartier Haferblöcken und – finanziert durch pro quartier - in Mümmelmannsberg statt. Darüber hinaus wurden auch die vom GKV-Bündnis finanzierten Aktivitäten von ParkSport im von Dratelschen Park in Horn durchgeführt.



Im September 2023 fanden zwei von MüHoBi finanzierte Aktionstage im Öjendorfer Park statt, bei denen die neu ausgebildeten ParkSportPiloten Kinder und Jugendliche aus je fünf Schulklassen der Stadtteilschulen Mümmelmannsberg und Öjendorf zur Beteiligung an den ParkSport-Aktivitäten angeleitet und motiviert haben.

- **Regionale Bildungskonferenz Billstedt/Horn/Mümmelmannsberg**

Am 16.11.2023 fand die Regionale Bildungskonferenz Billstedt/Horn/Mümmelmannsberg mit dem Titel „Mentale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien stärken“ statt. Dr. Susanne Epplée vom Institut für Neuro- und Sozialpädiatrie des Sozialpädiatrischen Zentrums Hamburg-Ost eröffnete die Konferenz mit einem Input zu aktuellen Entwicklungen und Erkenntnissen zur mentalen Gesundheit, insbesondere im Hinblick auf die Auswirkungen von Corona. Sie ging danach auf die Fragestellung ein, welche Herausforderungen sie für unsere Stadtteile in

der Zukunft sieht. Im Anschluss gab es Workshops von Coreszon (Projekt zur Resilienzstärkung), Aufklaren/Op de Wisch (Elternkooperation) und Kopfsachen e.V. (Arbeit an Schulen). An der Veranstaltung beteiligten sich ca. 80 Mitarbeiter*innen aus Schulen, Gesundheits- und Stadtteil-einrichtungen.

3. Projekte

Im Laufe des Jahres 2023 wurden insgesamt 17 Projekte durchgeführt, davon war ein Projekt bereits Ende 2022 gestartet. Bei den Themenschwerpunkten hat sich bei fast allen Projekten eine Kombination mehrerer Handlungsfelder bewährt, so dass bei 14 von 17 Projekten das Handlungsfeld Bewegung bzw. Ernährung mit Seelischer Gesundheit kombiniert wurde. Außerdem wurde der Jahreskalender Raus aus dem Haus neu aufgelegt und herausgegeben.

- **Percussion in Bewegung 3**

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

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Oktober 2022 bis Oktober 2023

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 Rhythmuseinheiten mit verschiedenen Trommel- und Rhythmusinstrumenten sowie Gesang statt. Beim Capoeira geht es nicht um Gewinnen oder Verlieren, sondern darum, mit einem Partner in einen physischen Dialog zu treten. Die Teilnehmer*innen machten neue Bewegungserfahrungen, die je nach Alter spielerisch in die Stunde eingebaut wurden. Trainiert wurden durch die Bewegungselemente Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit, aber auch die Konzentration und Aufmerksamkeit mit dem Gegenüber und in der Gruppe. Durch den Gesang und die Rhythmen wurden die Teilnehmer*innen zu mehr Bewe-

gung motiviert, neben der physischen wurde auch ihre seelische Gesundheit gefördert und es wurden Möglichkeiten erlernt, um Stress abzubauen.

Das Projekt unterstützte Kinder, nach Corona wieder in einen normalen Alltag zu finden. Die diversen Lockdowns haben zu vielen Unsicherheiten bei den Kindern geführt. Ausgehend davon wurden im dritten Durchgang des Projekts Methode und Vorgehensweise so weiterentwickelt, dass bei den teilnehmenden Kindern Erfahrungen wie Selbstvertrauen, mehr Struktur und insbesondere das Vertrauen in sich selbst gestärkt wurde. Das Projekt hat sich an neue Teilnehmer*innen gewendet und einigen Kindern des letzten Kurses die Möglichkeit zur erneuten Teilnahme gegeben.

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

- **Stressauslöser erkennen, Entspannungstechniken anwenden**

Veranstalter: LeNa Vierbergen e.V.

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Januar 2023 bis Juni 2023

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

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

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

An dem Angebot nahmen 10 Seniorinnen teil.

- **Sitztanzen für Menschen mit Bewegungseinschränkungen**

Veranstalter: LeNa Vierbergen e.V.

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Januar 2023 bis März 2023

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Das Projekt hat sehr gute Ergebnisse zur Aktivierung, Verbesserung der Beweglichkeit, der Koordination und zum psychischen Wohlbefinden gebracht. Aufgrund der Corona-Erfahrungen bewegen sich viele Menschen mit Bewegungsbeeinträchtigungen nur sehr wenig und leiden zudem unter sozialer Isolation. Das Projekt leistete einen Beitrag zur Aktivierung mit dem Ziel, die Beweglichkeit zu erhöhen, die Teilnehmenden zu aktivieren und ihr psychisches Wohlbefinden zu

verbessern. Insbesondere Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen (wie zum Beispiel Bewegungseinschränkungen, Gleichgewichtsproblemen oder verminderter Ausdauer), Nutzer*innen von Rollatoren und Rollstuhlfahrer*innen haben beim Sitztanz die Möglichkeit, trotz ihrer Einschränkungen teil zu nehmen. Viele Senior*innen haben in ihrer Vergangenheit gerne getanzt und der Sitztanz ist für viele von ihnen eine Möglichkeit, ihre Freude an der Musik durch Bewegung wieder zum Ausdruck zu bringen. Da der Sitztanz als Gruppenangebot stattfand, förderte das Tanzen zugleich die Gemeinschaft, den gegenseitigen Kontakt und die Kommunikation unter den Teilnehmern. Zielgruppe waren gesundheitlich deutlich eingeschränkte Erwachsene und Senior*innen, die an Sportangeboten, die hauptsächlich im Stehen oder auf der Matte stattfinden, nicht teilnehmen können und Personen, die gerne tanzen, sich aber auf zwei Beinen nicht sicher fühlen.

An dem Angebot nahmen 10 Seniorinnen teil.

- **Percussion in Bewegung in der Kita 2**

Veranstalter: Katholische Kita St. Paulus

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Januar bis Juli 2023

Stand der Umsetzung: abgeschlossen



Das Angebot fand bereits in 2022 statt und war so erfolgreich, dass im Frühjahr / Sommer 2023 ein Folgekurs durchgeführt wurde, in den die Erfahrungen des ersten Durchgangs einfließen. Der Kurs richtete sich präventiv an die Erhaltung der Kindergesundheit im Hinblick auf wenige Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und den, häufig bereits im Kita-Alter, hohen Medienkonsum. Eingebaut wurden physische, vokale und kulturelle Aspekte der Kampfkunst „Capoeira“.

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

Teilgenommen haben 76 Kinder (44 weiblich, 32 männlich).

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

Veranstalter: Max und Moritz Jugendhilfe

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Februar bis Dezember 2023

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Das Angebot im Rahmen des Projektes „Horner Zukunftskinder“ fand bereits im Jahr 2022 statt und wurde an zwei Standorten (Spielhaus Max und Moritz und Spielhaus Speckenreye) erfolgreich umgesetzt.

Ausgehend von den Erfahrungen des ersten Durchgangs wurde die Zielgruppe des Angebots erweitert: Neben Müttern mit Babys und Kleinkindern nahmen auch Mütter mit Kindern im Grundschulalter teil. Dementsprechend wurden vermehrt Übungen eingebunden, welche diese Kinder bereits selbstständig durchführen können. Das Angebot entwickelte sich somit vom ursprünglichen Angebot für Mütter mit Babys und Kleinkindern hin zu einem Familienangebot mit einer größeren Altersspanne.

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

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

An dem Angebot haben pro Woche je 8 Frauen pro Einrichtung teilgenommen.

- **Musik bringt Kinder in Bewegung**

Veranstalter: Stadtteilhaus Horner Freiheit

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Februar bis Oktober 2023

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Ausgangspunkt der Aktivität war ein musikalisches Mitmachkonzert, das Kinder in Bewegung bringt und Kindern mit ihren Familien aus dem Stadtteil Horn einen erlebnisreichen Nachmittag bot. Das Zusammenwirken der Sinne (Hören, Sehen, Singen, Muskeln, Körperwahrnehmung) in Verbindung von Freude stärkte das Selbstbewusstsein und fördert damit die körperliche und seelische Gesundheit. Die Auswahl der Lieder richtete sich auf die Stärkung der Kinder, ihr Recht auf gesunde Ernährung und Bewegung. Das gemeinsame Erleben von Musik durch Kinder, Eltern

und Verwandte trug zu einem Kennenlernen und Miteinander im Stadtteil bei. Es wurden neue soziale Kontakte geknüpft, Lebensfreude entdeckt und Aktivitäten angeregt – wichtige Bausteine der Gesundheitsförderung.

Ausgehend von dem Mitmachkonzert wurden die Kinder angeregt, sich an den Aktivitäten von ParkSport im von Drateln'schen Park und bei Natur und Umwelt zu beteiligen, so dass sie auch über das Mitmachkonzert hinaus viel in Bewegung waren.

Am Mitmachkonzert haben sich 120 Kinder von 3 bis 14 Jahren, Eltern und Verwandte beteiligt.

- **Qualifizierung von ParkSportPiloten**

Veranstalter: ParkSportInsel e.V.

Handlungsfelder: Bewegung

Laufzeit: März bis Oktober 2023

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

An den drei Standorten Öjendorfer Park, Wohnunterkunft Haferblöcken und von Drateln'scher Park wurden auch in diesem Jahr 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 23 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.

Um als ParkSportPilot*in für Spiel- und Bewegungsangebote für alle Altersgruppen aktiv werden zu können, haben die Teilnehmer*innen an einer zwei-stufigen Qualifizierung teilgenommen (Basisqualifikation ParkSport und Jugendgruppenleiter-Ausbildung incl. Erste Hilfe-Ausbildung).

Teilgenommen haben 23 Jugendliche (10 weiblich, 13 männlich), alle mit Migrationshintergrund. Alle Teilnehmer*innen haben die Qualifizierung gut angenommen, die meisten wollen sich zukünftig aktiv bei ParkSport beteiligen.

- **Ramba Samba de Kifaz 2**

Veranstalter: Kinder- und Familienzentrum Dringsheide

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Mai bis Dezember 2023, Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Der Kurs „Ramba Samba de Kifaz“ hatte das erste Mal in 2020 mit großem Zuspruch stattgefunden, so dass in 2023 ein Folgekurs durchgeführt wurde. Die Teilnehmer*innen der Trommelgruppe wurden durch die Kombination von Gesundheitsförderung, Prävention und Musik niedrigschwellig angesprochen. Die Sambarhythmen wurden in dem Kurs ganzheitlich erlebt, so dass Bewegungen, Schritte und Choreografien erlernt wurden. Dadurch wurden Beweglichkeit und Koordination verbessert, Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer sowie Entspannung und Achtsamkeit gesteigert.

Aufgrund des Wegzugs des Kursleiters musste der Kurs im Dezember 2023 früher als geplant beendet werden.

An dem Angebot nehmen 13 Personen verschiedenen Alters teil, die älteste Teilnehmerin war 91 Jahre alt.

- **Nordic Walking in Mümmelmannsberg**

Veranstalter: Gesundheit für Billstedt/Horn – Lokales Gesundheitszentrum Mümmelmannsberg

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: seit Mai 2023

Stand der Umsetzung: läuft (unterbrochen im Sommer 2023, wird ab März 2024 fortgesetzt)

Der Wunsch nach einem Nordic Walking-Angebot in Mümmelmannsberg wurde in mehreren lokalen Gremien angesprochen, insbesondere aus dem Kreis von Senior*innen. Nordic Walking ist eine einfache und effektive Möglichkeit, den ganzen Körper zu trainieren, ohne dabei hohe Belastungen für die Gelenke zu verursachen. Das Ziel des Kurses ist es, die Bewegung und damit Gesundheit der Teilnehmer*innen zu fördern und gleichzeitig die soziale Teilhabe zu steigern. Durch die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft werden die körperliche Fitness und das Wohlbefinden verbessert. Zudem bietet der Kurs die Möglichkeit, den Stadtteil Mümmelmannsberg besser kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen.

Der Kurs findet einmal pro Woche für eine Stunde statt und ist für alle Altersgruppen geeignet.

Aufgrund der Witterungsverhältnisse im Sommer und Herbst 2023 konnte der Kurs nicht wie geplant in 2023 beendet werden, sondern wird im Frühjahr 2024 fortgesetzt.

Teilgenommen haben 8 Personen, überwiegend Senior*innen.

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

Veranstalter: Billenetz / Lokale Vernetzungsstelle MüHoBi

Handlungsfelder: Gesunde Ernährung, Vernetzung, Aktivierung

Laufzeit: Juni 2023

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Beim Stadtteilstfest in Horn am 10.06.2023 wurde von MüHoBi erneut – wie bereits im Vorjahr – der Aktions- und Informationsstand mit dem Motto „Obstsalat zum Selbermachen – lecker, fit und gesund“ durchgeführt. Hier wurden Kinder, Jugendliche und ihre Eltern eingeladen, sich selber einen Obstsalat zuzubereiten. Damit wurde erreicht, dass die Kinder während des Fests auch etwas Gesundes gegessen haben, dass sie und ihre Begleitpersonen neue interessante Obstsorten kennen gelernt haben und in Gesprächen mit den beteiligten Anleiter*innen vieles über gesunde Ernährung und ihre Wirkung aufs Wohlbefinden gelernt haben.

Gleichzeitig wurden mit dem Aktions- und Informationsstand viele



Besucher*innen des Stadtteilstfestes (sowohl Bewohner*innen aller Altersgruppen als auch Multiplikator*innen aus Stadtteileinrichtungen) auf die Lokale Vernetzungsstelle MüHoBi und ihre Angebote aufmerksam gemacht. Insbesondere der Jahreskalender Raus aus dem Haus fand viel Aufmerksamkeit.

Bei dem eintägigen Stadtteilstfest (11-17 Uhr) wurden 165 Portionen Obstsalat zubereitet. Es beteiligten sich ca. 250 Personen (Kinder, Jugendliche, Eltern/Großeltern).

• Percussion in Bewegung in der Kita 3

Veranstalter: Katholische Kita St. Paulus

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: August 2023 bis Januar 2024



Das Angebot fand bereits in 2022 und Frühjahr 2023 statt und war so erfolgreich, dass im Herbst 2023 letztmalig ein Folgekurs durchgeführt wurde, in den die Erfahrungen der ersten Durchgänge einfließen.

Der Kurs mit physischen, vokalen und kulturellen Aspekten der brasilianischen Kampfkunst „Capoira“ zielte darauf ab, die Kinder durch ungewöhnliche Angebote stärker für Bewegung zu motivieren.

Im dritten Durchgang wurden auch die Eltern verstärkt einbezogen, z.B. Vorführungen und Elternabende mit dem Ziel, die Kinder auch außerhalb der Kita in Bewegung zu bringen. Die Erzieher*innen der Kita waren aktiv in das Projekt eingebunden, sie haben die Aktivitäten begleitet und unterstützt. Dadurch lernten sie die Methodik und die einzelnen Übungen kennen und werden zu Multiplikator*innen, die die Aktivitäten Schritt für Schritt selbständig durchführen können mit dem Ziel, dies später fest im Kita-Alltag zu etablieren. Die Verstetigung des Projekts aus Eigenmitteln und kirchlichen Mitteln ist geplant.

Teilgenommen haben 40 Kinder in 4 Gruppen.

- **Durch Kung Fu zu mehr Fitness**

Veranstalter: Max und Moritz Jugendhilfe e.V.

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: August bis Dezember 2023

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Der Kurs bestand aus 1,5 Stunden Kung Fu Training pro Woche niedrigschwellig und kostenlos für ca. 14 zum Teil marginalisierte Grundschulkinder. Enger Wohnraum und die immer noch anhaltenden Nachwirkungen von der Corona Pandemie haben bei den Kindern zu massivem Bewegungsmangel und sozialer Isolation geführt. Viele zeigen Übergewicht und im Umgang mit anderen Kindern soziale Schwierigkeiten. Kung Fu schult nicht nur die Körpermotorik, es führt auch zu körperlicher Fitness, vermittelt ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und erhöht das Selbstbewusstsein. In der Gruppe erlebten die Kinder Zusammengehörigkeit und Teamgeist. Die Philosophie des Kampfsports lehrte den Kindern Fairness im Umgang mit anderen, Akzeptanz der eigenen Stärken und Schwächen und den Willen durchzuhalten und an sich zu arbeiten. Diese Fähigkeiten helfen den Kindern, auch in ihrem zumeist durchgeplanten Alltag die Übersicht zu behalten und sich umsichtig zu verhalten. Ziel des Kurses war, ein nachhaltiges Sport- und Bewegungsangebot für die Kinder zu gestalten und sie im Anschluss möglichst in ein entsprechendes Regelangebot zu integrieren.

An dem Angebot haben 14 Kinder teilgenommen.

- **Zwei Aktionstage im Park**

Veranstalter: ParkSportInsel e.V.

Handlungsfeld: Bewegung

Laufzeit: September 2023

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Die zwei Aktionstage im Öjendorfer Park waren die „Generalprobe“ für die neu ausgebildeten ParkSportPilot*innen für niedrigschwellige Spiel- und Bewegungsangebote. Bei den Aktionstagen haben sie Schüler*innen der Stadtteilschulen



Mümmelmannsberg und Öjendorf bei Bewegungsspielen angeleitet und dadurch ihre neu erworbenen Kompetenzen erprobt.

Durch die Ausbildung haben die ParkSportPilot*innen sowohl fachliche Qualifikationen erworben als auch Schlüsselqualifikationen wie Zuverlässigkeit, Verantwortungsübernahme und Teamorientierung. Durch die Aktionstage wurden die regelmäßig stattfindenden ParkSport-Angebote bekannter gemacht mit dem Ziel, dass noch mehr Kinder und ihre Familien sich daran beteiligen.

An den Aktionstagen haben 280 Schüler*innen teilgenommen (130 weiblich, 150 männlich).

- **Sitztanz für Menschen mit Bewegungseinschränkungen 2**

Veranstalter: LeNa Vierbergen e.V.

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: September bis Dezember 2023

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Das Projekt wurde von Januar bis März 2023 mit großem Erfolg durchgeführt und hatte durchweg Anklang bei den Teilnehmerinnen gefunden und sehr gute Ergebnisse zur Aktivierung, Verbesserung der Beweglichkeit, der Koordination und zum psychischen Wohlbefinden gebracht. Da sich die Teilnehmerinnen eine Weiterführung gewünscht hatten, fand im Herbst 2023 der Folgekurs statt.



Wie sich im ersten und ebenso im zweiten Durchgang zeigte, haben die Teilnehmerinnen durch die regelmäßige Bewegung nach Musik nicht nur eine Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit erreicht, sondern auch ihre zum Teil stark ausgeprägte soziale Isolation überwunden und es hat sich ein Gruppen- und Gemeinschaftsgefühl entwickelt. Mit der Weiterführung des Projekts, wurde ein Beitrag dazu geleistet, diese Ergebnisse zu stabilisieren und zu erweitern. Als Weiterentwicklung des Angebots wurde zu Beginn immer eine Aufwärmübung zur Lockerung der Muskulatur und am Ende immer eine gezielte meditative Übung angeboten, in der die Teilnehmerinnen in Ruhe das Geübte und neu Gelernte verarbeiten konnten und sich bewusst wurden, was

sie körperlich und geistig wirklich Großes geleistet haben. In einer Abschlussrunde wurden die Erfahrungen der Stunde besprochen, die Teilnehmerinnen konnten Wünsche, Veränderungsvorschläge etc. einbringen. Besonders bewährt hat sich, dass die Gruppe in die Auswahl der Musikstücke einbezogen wurde, womit die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und das Erleben, wichtig für das Geschehen zu sein, gestärkt wurden.

An dem Angebot nahmen 8 Seniorinnen teil.

- **Entdecke für dich und deinen Rücken neue wohltuende Wege**

Veranstalter: Elternschule Billstedt

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Oktober 2023 bis August 2024

Stand der Umsetzung: läuft

Der Alltag einer Familie/Mutter ist herausfordernd. Sie braucht Kraft, um ihren Haushalt, Familie und Beruf vereinbaren zu können und gleichzeitig ihren Kindern gerecht zu werden. Die Herausforderungen des Alltags sind nach der Corona Pandemie noch weiter angestiegen. Kräftigung, Flexibilität und Entspannung auf wohltuenden Wegen sind Schlüsselworte dieses Kurses.

In der offenen Gruppe geht es darum, den Müttern zu zeigen, wie sie Kraft für ihren Alltag gewinnen können. Durch entspannte Dehnungseinheiten und gezielte Übungen lernen die Frauen neue Methoden kennen, um „Runter“ zu kommen und sich mit Leichtigkeit durch ihren Alltag bewegen zu können.

Als weitere wichtige Bereiche in diesen Stunden werden Phantasiereisen, Meditation und Atemübungen durchgeführt. Hierbei haben die Frauen die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen und können sich mental für ihren Alltag stärken, haben mehr Gelassenheit und Ruhe. Es besteht die Möglichkeit des gemeinsamen Austausches über die aktuelle Befindlichkeit.

Dieses Angebot könnte eine hilfreiche Methode werden, mit der die Mütter sich neue Methoden aneignen, um sich selbstwirksam stärken zu können. Es könnte die ein oder andere Frau motivieren, weitere Präventionskurse für sich zu nutzen.

An dem Angebot nehmen 10 Frauen teil.

- **Tanzprojekt mit Naoko**

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

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: November 2023 bis Juli 2024

Stand der Umsetzung: läuft

Bewegungsmangel, gestresste Familiensituationen, Medienkonsum, psychischer Stress, Gewalt in der Familie beeinträchtigen Kinder in Billstedt in ihrer Entwicklung. Daher ist das Projekt Tan-

zen mit Naoko für das Training von Ausdauer, Koordination, nicht alltäglichen Bewegungen durch Musik und den dazugehörigen Rhythmen besonders wichtig.

Der Kurs zielt darauf, dass Kinder selbstbestimmt Erfahrungen mit nicht alltäglichen Bewegungen wie dem Tanzen machen. Diese laufen darauf hinaus, dass Kinder lernen, z.B. eine eigene Choreografie zu selbstgewählter Musik zu entwickeln, welche dann aufeinander abgestimmt zu einem gemeinsamen Tanz in der Gruppe führt.

Durch Tanzen werden Muskelaufbau, Motorik, Gleichgewichtssinn und Koordination gefördert. Es trainiert einerseits die Partien des Körpers und lässt andererseits zusätzlich Raum für die Persönlichkeit der Kinder. Die Kinder nehmen beim Tanzen ihre Gefühle wahr und drücken sie aus.

Das Angebot ist nachhaltig, da die Bewegungselemente Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert werden, somit wird auch die Konzentration und Aufmerksamkeit mit dem Gegenüber und der Gruppe geschult. Zusätzlich werden das soziale Verhalten und Eingebunden sein in der Gruppe kultiviert. Durch Musik und die dazu gehörenden Rhythmen werden die Teilnehmer*innen zu mehr Bewegung motiviert, neben der physischen wird auch ihre seelische Gesundheit gefördert und es werden so Möglichkeiten erlernt, Stress abzubauen. Außerdem unterstützt es die gewaltfreie Kommunikation und führt zu ein wenig mehr Bildungsgerechtigkeit, weil Bewegung beim Lernen und Bewegung und Rhythmus beim Schriftspracherwerb helfen.

An dem Projekt beteiligen sich 56 Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren.

- **Veranstaltungskalender Raus aus dem Haus 2024**

Veranstalter: Billenetz

Handlungsfelder: Bewegung, Ernährung, Seelische Gesundheit

Stand der Umsetzung: im Januar 2024 erschienen

Der Jahreskalender 2024 für den Osten und Süden des Bezirks Hamburg-Mitte ist im Januar 2024 zum zwanzigsten 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 2024 ist der Jahreskalender in zwei regionalen Ausgaben erschienen: für Billstedt-Mümmelmannsberg und für Hamm-Horn-Rothenburgsort-Veddel. Raus aus dem Haus entsteht in Zusammenarbeit zwischen dem Billenetz, der Sozialbehörde, dem Bezirksamt Hamburg-Mitte und der Lokalen Vernetzungsstelle MüHoBi-immer in Bewegung.

Die Plakate können im Billenetz-Büro abgeholt werden und stehen unter der Adresse www.billenetz.de/box_methods/rausausdemhaus zum Download bereit.

4. Resümee und Ausblick für 2024

Die Langzeit-Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Bewohner*innen hatten auch in 2023 für Kinder, Jugendliche, Eltern, Erwachsene und ältere Bewohner*innen starke Auswirkungen, insbesondere bei seelischer Gesundheit. Hier fielen unter anderem die Abnahme an sozialen Kompetenzen bei Kindern/Jugendlichen und die Zunahme von Vereinsamung in allen Altersgruppen auf. Auch die Abnahme von Bewegung und Zunahme ungesunder Ernährung hält weiter an. Positiv ist, dass mit der Standortanalyse Mümmelmannsberg und der Arbeit der AG Gesundheit in Mümmelmannsberg sowie mit der Standortanalyse Dringsheide und dem neu gegründeten Trägerverbund Dringsheide Grundlagen für eine systematische Gesundheitsförderung in diesen Quartieren erarbeitet wurden, an denen dort gemeinsam mit MüHoBi weitergearbeitet wird.

In 2023 haben viele sehr gute Angebote stattgefunden, insb. wurde die Zielgruppe „Senior*innen“ durch mehrere altersgerechte Angebote stärker angesprochen als in der Vergangenheit. Sehr gut bewährt hat es sich, Musik in die Angebote zu integrieren, da dies zu attraktiven Ansätzen führt mit denen auch neue Personengruppen angesprochen werden. Ebenso bewährt hat sich die Kombination mehrerer Handlungsfelder, besonders Bewegung und seelische Gesundheit.

Wie bereits in 2023 wird es auch in 2024 darum gehen, die Bewohner*innen über vorhandene Angebote zu informieren und sie in Bewegung zu setzen.

Die Zusammenarbeit und der Austausch mit den anderen Lokalen Vernetzungsstellen, der Sozialbehörde, der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung und dem Bezirksamt Hamburg-Mitte ermöglichte auch in 2023 die gemeinsame Arbeit an strategischen Fragen der Gesundheitsförderung und Prävention in Hamburg. Zur Fortsetzung dieser Arbeit ist es sehr erfreulich, dass die Finanzierung durch die beiden Krankenkassen AOK Rheinland/Hamburg und IKK classic auch weiterhin gesichert ist.



Insgesamt lässt sich feststellen, dass MüHoBi - immer in Bewegung seit seinem Start Anfang 2017 bereits wichtige Impulse und Akzente in der Region Mümmelmannsberg, Horn, Billstedt gesetzt hat.

Mit den vielen bereits im Raum stehenden Projektideen und Strategie-Ansätzen werden auch in 2024 erfolgreiche Aktivitäten zur Prävention und Gesundheitsförderung in Mümmelmannsberg, Horn und Billstedt stattfinden.

Hamburg, 23.01.2024

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