



Gemeinsam in Bewegung bleiben mit Berliner Spaziergangsgruppen

Cornelia Wagner, Zentrum für Bewegungsförderung Berlin

„Das gemeinsame Spazierengehen macht viel Freude. Ob zu Fuß, mit Rollator oder Gehstock, wir haben viel Freude, wenn wir gemeinsam losgehen“, berichtet eine Spaziergängerin.

Hintergrund

Die Idee eines Angebotes zum gemeinsamen Spazierengehen entwickelten ältere Bürger/innen gemeinsam mit Akteuren aus lokalen Stadtteileinrichtungen im Rahmen eines World-Café im Jahr 2010. Das Zentrum für Bewegungsförderung Berlin entwickelte in Folge ein Konzept zum Aufbau von Spaziergangsgruppen.

Idee der Berliner Spaziergangsgruppen

Bei den Berliner Spaziergangsgruppen handelt es sich um begleitete regelmäßige Spaziergänge im Stadtteil. Die Rolle der Begleiter/in wird durch ehrenamtlich engagierte Spaziergänger/innen wahrgenommen. Neben Bewegung stehen das gemeinschaftliche Erleben und der Austausch untereinander im Mittelpunkt. Der Spaziergang endet oft mit einem gemeinsamen Ausklang. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldeformalitäten. Spezielle Fähigkeiten oder Kleidung sind nicht erforderlich. Ob schnell oder langsam, mit oder ohne Gehilfe - Spazierengehen kann (fast) jeder. Das Angebot zeichnet sich durch seinen niedrighschweligen Charakter aus und bietet den Teilnehmenden hohe Gestaltbarkeit nach eigenen Wünschen und Vorstellungen.

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen mit und ohne Mobilitätseinschränkung. In welchem Tempo, wie oft und wie lange spaziert wird, entscheiden die Gruppen selbst. In den bestehenden Gruppen gelangen alle Teilnehmenden eigenständig zum Treffpunkt.

Anbindung an lokale Einrichtungen im Stadtteil

Koordiniert werden die Spaziergänge durch lokale Stadtteileinrichtungen, beispielsweise Senioreneinrichtungen, Mehrgenerationen- oder Nachbarschaftshäuser. Diese sind oft Ausgangspunkt der Spaziergänge und unterstützen bei Fragen oder Problemen. Auf diese Weise hat auch der/die Spaziergangsbegleiter/in stets eine Ansprechperson in der Einrichtung. Das Zentrum steht als Ansprechpartner zur Verfügung und unterstützt durch Öffentlichkeitsarbeit, Qualitätsentwicklung sowie Erfahrungsaustausch.

Bestehende Gruppen

Durch das Zentrum beim Aufbau unterstützt wurden bislang Spaziergangsgruppen in Neukölln, Steglitz-Zehlendorf und Friedrichshain-Kreuzberg. 2013 initiierte der Evangelische Dienst für Altenarbeit und pflegerische Dienste den Aufbau von Gruppen in Kirchengemeinden. Die Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg e.V. passte das Angebot an Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und Angehörige an.

Bisherige Erfahrungen und Ergebnisse

In Folge eines bezirksübergreifenden Erfahrungsaustausches und einer Masterarbeit hinsichtlich der Motive der Teilnehmenden können u.a. folgende zentralen Ergebnisse und Erfahrungen zusammengetragen werden:

- Neben körperlicher Aktivität stehen insbesondere das Miteinander in der Gruppe und die Geselligkeit im Vordergrund
- Bewegt werden nicht nur Beine, sondern auch der Geist: Bei den Spaziergängen findet lebhafter Austausch über Historie, Flora und Fauna und Erinnerungen statt



- Die Gruppe vermittelt insbesondere bei Mobilitätseinschränkungen oder „Bewegungseinsteigern“ ein Sicherheitsgefühl
- Ist das Angebot oder die weiteren Teilnehmenden noch nicht bekannt, besteht oft Scheu, die Rolle der Begleitung zu übernehmen
- Begleiter/innen beschreiben sich selbst als eine Art „Kümmerer“ in der Gruppe und werden von den Teilnehmenden sehr geschätzt
- Eine gute Gruppenatmosphäre ist wichtig, damit sich das Angebot langfristig etabliert und das Ehrenamt Freude macht. Vorstellungen und Möglichkeiten der Teilnehmenden sind jedoch oft sehr heterogen. Eine feste Ansprechperson in der Einrichtung ist daher wichtig, die den bzw. die Begleiter/in unterstützt
- Eine Anerkennungskultur ehrenamtlichen Engagements ist wichtig

Kontakt

Cornelia Wagner
Zentrum für Bewegungsförderung Berlin
c/o Gesundheit Berlin-Brandenburg
Friedrichstraße 231, 10969 Berlin
Tel.: (030) 44 31 90 99
E-Mail: wagner@gesundheitbb.de