

SCHRITT FÜR SCHRITT ZU MEHR GESUNDHEIT IM ALTER

**HANDREICHUNG FÜR
MULTIPLIKATORINNEN UND MULTIPLIKATOREN
ZUR SCHULUNG VON
BEGLEITERINNEN UND BEGLEITERN FÜR
„BERLINER SPAZIERGANGSGRUPPEN“ UND
„BERLINER 1 ZU 1 SPAZIERGÄNGE“**

Zentrum für Bewegungsförderung Berlin
Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.



INHALT

1 Einleitung	2
2 Überblick über das Konzept der „Berliner Spaziergangsgruppen“	3
3 Bewegung und Gesundheit im Alter	5
4 Ihre Aufgaben als Spaziergangsbegleiterin und Spaziergangsbegleiter	7
5 Unterstützung für Sie als Spaziergangsbegleiterin und Spaziergangsbegleiter	8
6 Planung und Durchführung von Spaziergängen	9
7 Ideensammlung zur inhaltlichen Gestaltung von Spaziergängen	9
8 „Berliner 1 zu 1 Spaziergänge“	11
9 Überlegungen zum ersten Spaziergang	13
10 Erste Hilfe: Reaktion bei unvorhergesehenen Zwischenfällen	13
Platz für Ihre Notizen	15
Impressum	16
Dokumentationsbogen Spaziergangsgruppen (Vorlage)	17
Dokumentationsbogen Spaziergänge (Vorlage)	18
Dokumentation der Routen	19

1

EINLEITUNG

Bei den „Berliner Spaziergangsgruppen“ handelt es sich um ehrenamtlich begleitete, regelmäßige Spaziergänge für und mit älteren Menschen im Stadtteil, die sich vor allem durch ihre Niedrigschwelligkeit und Wohnortnähe auszeichnen. Das heißt, eine Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldeformalitäten möglich. Spezielle Fähigkeiten oder Sportkleidung sind nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich und die Dauer der Spaziergänge und Strecken werden ausschließlich nach den Wünschen und körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden ausgesucht.

Die „Berliner 1 zu 1 Spaziergänge“ ergänzen das Angebot der „Berliner Spaziergangsgruppen“, das seit 2010 vom Zentrum für Bewegungsförderung (ZfB) Berlin, in Trägerschaft von Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V., auf- und ausgebaut wird. Im Feld der niedrigschwelligen Bewegungsförderung besteht mit dem Angebot der „Berliner 1 zu 1 Spaziergänge“ die Möglichkeit insbesondere mit älteren Menschen, die nicht durch Gruppenangebote erreicht werden, ihre Bewegung im Alltag zu fördern. Es bietet darüber hinaus eine Möglichkeit, Hemmschwellen im Eins-zu-eins-Kontakt abzubauen und somit Teilnehmende für Gruppenangebote zu gewinnen.

Neben der Bewegungsförderung steht die Förderung sozialer Teilhabe im Alltag im Fokus der „Berliner Spaziergangsgruppen“ sowie der „Berliner 1 zu 1 Spaziergänge“. Organisiert und koordiniert werden die Spaziergänge durch Einrichtungen des Sozial- und Gemeinwesens oder auch Sportvereine im Stadtteil oder im Bezirk, die meist auch Ausgangspunkt für die Spaziergänge sind.

Diese Handreichung dient Mitarbeitenden dieser Einrichtungen (Multiplikatorinnen und Multiplikatoren) zur Schulung von und Weitergabe an ehrenamtliche Spaziergangsbegleiterinnen und -begleiter der „Berliner Spaziergangsgruppen“ und „Berliner 1 zu 1 Spaziergänge“. Sie bietet zusammengefasste Informationen für einen sicheren Start und schafft eine Grundlage zur aktiven Mitwirkung möglichst vieler Beteiligten. Auf diese Weise können die Spaziergänge sehr selbstorganisiert durchgeführt werden.

Vor allem der Wunsch nach sozialen Kontakten und Abwechslung im Alltag bewegen ältere Menschen dazu, das Angebot der „Berliner Spaziergangsgruppen“ und des „Berliner 1 zu 1 Spaziergangs“ wahrzunehmen.

Bringen Sie Ihren Bezirk gemeinsam in Bewegung!



ÜBERBLICK ÜBER DAS KONZEPT DER „BERLINER SPAZIERGANGSGRUPPEN“

HINTERGRUND

- » Grundsätzlich hat Bewegung und dabei auch Spaziergehen positive Auswirkungen auf die Gesundheit, Lebensqualität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter.
- » Gemeinsames Spaziergehen fördert die soziale Teilhabe und Bewegung älterer Menschen im Quartier. Das Erleben (neuer) sozialer Kontakte bei einem Gruppenangebote, wie den „Berliner Spaziergangsgruppen“, hat einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität älterer Menschen.
- » Die Entwicklung und Umsetzung niedrigschwelliger Bewegungsangebote vor Ort mit älteren Menschen, die sich bisher wenig oder gar nicht bewegen, oder bewegungsfördernde Angebote aufgrund fehlender finanzieller Ressourcen oder Erfahrungen nicht in Anspruch nehmen (können), fördert die gesundheitliche Chancengleichheit.
- » Die Teilnahme an einem Gruppenangebot für ältere Menschen mit wenigen bis keinen Bewegungserfahrungen kann eine Hürde darstellen, hierbei kann eine langsame und Stückweise Annäherung an Bewegung und vermehrte soziale Kontakte hilfreich sein. Hier knüpfen die „Berliner 1 zu 1 Spaziergänge“ an (Siehe hierzu auch Kapitel 8).

UMSETZUNG

- » Organisiert und koordiniert werden die „Berliner Spaziergangsgruppen“ durch Einrichtungen des Gemein- und Sozialwesens und/oder Sportvereine Ort (lokale Träger), die meist auch als Ausgangspunkt für die Spaziergänge sind.
- » Geschulte Spaziergangsbegleiterinnen und -begleiter bieten regelmäßig und wohnortnah für ältere Menschen die Begleitung von Spaziergängen an.
- » Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldeformalitäten möglich.
- » Der Einstieg ist jederzeit möglich.
- » Für die Teilnehmenden sind spezielle Fähigkeiten oder Sportkleidung nicht erforderlich.
- » Die Dauer der Spaziergänge und Strecken werden ausschließlich nach den Wünschen und körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden ausgesucht.



Foto: Fabian Schellhorn

ZIELGRUPPE

- » aktive (ältere) Menschen als Spaziergangsbegleiterinnen und –begleiter
- » alleinlebende und/oder ältere Menschen in schwieriger sozialer Lage
- » Interessierte, (in ihrer Mobilität eingeschränkte) ältere Menschen, die sich in einer Gruppe sicherer fühlen und gerne spazieren gehen

ZIELE

- » Förderung der Bewegung im Alltag und damit auch der Gesundheit von älteren Menschen
- » Unfall- und Sturzprävention sowie die Prävention von bestimmten Erkrankungen
- » Stärkung der sozialen Teilhabe und Isolation vermeiden
- » Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit
- » Verstärkte Nutzung des öffentlichen Raums durch bewegungsförderliche Angebote mit älteren Menschen

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT IM ALTER

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten, die Gesundheit, Lebensqualität und Selbstständigkeit auch im fortschreitenden Alter zu erhalten.

Als Spaziergangsbegleiterin oder Spaziergangsbegleiter können Sie anderen helfen, sich zu bewegen und so von den positiven Effekten von Bewegung, aber auch des sozialen Miteinanders zu profitieren. Gerade für ältere Menschen ist soziale Teilhabe ein wichtiger Einflussfaktor auf ihr Wohlbefinden. Ein gemeinsames Gespräch während eines Spaziergangs bringt Abwechslung ins Leben, kann die Gesundheit stärken und soziale Isolation verhindern. Wir möchten Sie unterstützen, indem wir auf häufige Fragen von Teilnehmenden antworten.

BRINGEN DENN DIESE SPAZIERGÄNGE ÜBERHAUPT ETWAS?

Spaziergehen an der frischen Luft und eine Person zum Reden und Unterstützen ist viel Wert. Bewegung kräftigt das Immunsystem und steigert das Wohlbefinden. Typischen Alterserkrankungen wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems können damit vorgebeugt bzw. Folgen der Erkrankungen können abgemildert werden. Die ersten Erfolge sind bereits nach kurzer Zeit spürbar.

BIN ICH NICHT SCHON VIEL ZU ALT, UM MEINE GESUNDHEIT ZU VERBESSERN?

Es ist nie zu spät! Studien haben gezeigt, dass bisher körperlich inaktive Menschen ihr Wohlbefinden und ihren Gesundheitszustand verbessern, sobald sie regelmäßige körperliche Aktivitäten in ihren Tagesablaufplan einbauen.

MIR GEHT ES OFT NICHT GUT UND ICH HABE ANGST MICH ZU ÜBERFORDERN!

Die Spaziergänge sind kein Sportprogramm und deshalb nie leistungsorientiert, sie sollen in erster Linie Freude bereiten, das Gegenteil von Überforderung. Besonders bei gesundheitlichen Einschränkungen oder zum Start bietet die begleitete Spaziergangsgruppe einen guten Rahmen. Außerdem ist sie eine offene Gruppe und ein kostenloses Angebot. Sie können teilnehmen wann und so oft wie Sie mögen!

ICH HABE ANGST ZU STÜRZEN UND MEIDE DESHALB SPAZIERGÄNGE.

Regelmäßige Bewegung z. B. in Form von Spaziergängen helfen dabei, die im Alter zunehmende Gefahr von Stürzen zu vermindern und wieder mehr Sicherheit zu gewinnen. Die Spaziergangsbegleiterin oder der Spaziergangsbegleiter kann dabei unterstützen, indem aufeinander geachtet wird. Bei den Spaziergängen wird auf passende und sichere Untergründe geachtet. Wenn vorhanden, können Gehhilfen mitgenommen werden.

ICH HABE IN LETZTER ZEIT WENIG KONTAKT ZU MEINEN MITMENSCHEN, WIE KANN ICH SICHER SEIN, DIE FREMDE PERSON VERTRAUENSWÜRDIG IST?

Alle Spaziergangsbegleiterinnen und -begleiter sind aus Ihrer Nachbarschaft und der vermittelnden Institution bekannt. Und Spaziergehen fördert nicht nur die Bewegung, sondern bietet auch eine gute Möglichkeit, wieder neue soziale Kontakte zu knüpfen. Die Spaziergänge finden in der gewohnten Wohnumgebung statt. Im Austausch mit der Begleiterin oder dem Begleiter besteht die Möglichkeit, mehr über Angebote in der Nähe zu erfahren. Durch einen Treffpunkt in einer (bekannten) Stadteinrichtung haben die Teilnehmenden die Möglichkeit sich kennenzulernen, sich auszutauschen und ggf. gemeinsam etwas zu Trinken oder zu Essen. Doch jede und jeder tut nur das, wozu sie oder er auch Lust hat. Niemand ist gezwungen neue Kontakte aufzubauen oder andere Angebote, die über das Spaziergehen hinausgehen, anzunehmen. Fragen Sie sonst auch gerne nach, ob Ihre Einrichtung „Berliner 1 zu 1 Spaziergänge“ anbietet.

BEWEGUNG FÄLLT MIR GAR NICHT SO SCHWER, ICH HABE EHER PROBLEME MIT DER KONZENTRATION. IST DAS ANGEBOT TROTZDEM ETWAS FÜR MICH?

Das Angebot ist generell für jede Person geeignet, die Lust hat spazieren zu gehen. Besonders auch für Menschen mit Konzentrations- und Reaktionsstörungen ist Bewegung ein wichtiges Thema. Die Durchführung von verschiedenen Bewegungsvarianten, unterstützt von der Begleitung, wirken beispielsweise wie ein Training für das Gehirn. Das seelische und geistige Wohlbefinden steht ganz eng in Beziehung mit dem körperlichen Wohlbefinden. Beide Faktoren beeinflussen einander.



Foto: zettberlin / photocase.com

4

IHRE AUFGABEN ALS SPAZIERGANGSBEGLEITERIN UND SPAZIERGANGSBEGLEITER

GUT ZU WISSEN

- » Im Mittelpunkt der Spaziergangsgruppen steht die Geselligkeit und die Bewegung in der Gemeinschaft.
- » Spaziergangsgruppen sind offene Gruppen und sollten nicht mehr als zehn Spaziergängerinnen und -gänger umfassen, damit Sie noch alle „im Blick“ haben können.
- » Im Idealfall gibt es eine zweite Person, die Sie bei den Spaziergängen unterstützt und die Sie im Falle von Urlaub oder Krankheit vertreten kann.
- » Vielen ältere Menschen fällt es am Anfang schwer Unbekannten gegenüber Vertrauen aufzubauen. Stellen Sie sich vor, erzählen Sie von sich und respektieren Sie anfängliche Ängste, seien Sie offen.
- » Eine Zeitstruktur ist für viele Menschen wichtig und hilfreich – egal ob jung oder älter, versuchen Sie regelmäßige Termine für die Spaziergänge zu finden.

IHRE AUFGABENBEREICHE

- » Sie „haben den Hut auf“. Das heißt, Sie entscheiden wohin spaziert wird oder wann der Spaziergang z. B. auf Grund des Wetters abgesagt wird – natürlich gerne in Abstimmung mit der Gruppe.
- » Sie sind die Ansprechperson für die ganze Gruppe und für die beteiligte Einrichtung.
- » Durch ihre persönlichen Kontakte können Sie dazu beitragen, neuer Spaziergängerinnen und Spaziergänger zu gewinnen, wenn Ihre Gruppe noch recht klein ist.
- » Um später gemeinsam mit der vermittelnden Einrichtung sehen zu können, wie das Angebot angenommen wird, können Sie einen Dokumentationsbogen ausfüllen. Darin dokumentieren Sie z. B. Datum und Uhrzeit und die Anzahl der Teilnehmenden. Eine Vorlage als Beispiel finden sie am Ende dieser Handreichung.
- » Auch Fragen oder Wünsche können Sie an die Einrichtung weitergeben. Sie helfen so, das Angebot der „Berliner Spaziergangsgruppen“ kontinuierlich weiterzuentwickeln und die Unterstützung für Spaziergangsbegleiterinnen und -begleiter zu verbessern.
- » Sprechen Sie in der Gruppe ab, wer Sie im Falle von Urlaub oder Krankheit vertreten kann und wie Sie sich miteinander verständigen (Telefonliste, WhatsApp-Gruppe o. ä.).

5

UNTERSTÜTZUNG FÜR SIE ALS SPAZIERGANGSBEGLEITERIN UND SPAZIERGANGSBEGLEITER

Die Einrichtung, bei der das Angebot zum gemeinsamen Spaziergehen angesiedelt ist, kann Sie als Spaziergangsbegleiterin oder -begleiter wie folgt unterstützen:

DIE EINRICHTUNG

- » bietet den Start- und Endpunkt für die Spaziergänge,
- » stellt Räumlichkeiten für ein Miteinander vor oder nach den Spaziergängen zur Verfügung,
- » kann Sie als Begleiterin oder Begleiter bei der Routenplanung unterstützen,
- » verfügt über einen guten Überblick über die Bedarfe im Bezirk,
- » hat durch Netzwerke und Angebote Kontakte zu älteren Menschen,
- » steht Ihnen als Ansprechperson für Fragen und Anregungen zur Verfügung,
- » gewährleistet Ihnen, wenn möglich im Rahmen des Ehrenamtes einen Versicherungsschutz und
- » bewirbt kontinuierlich neue Spaziergangsbegleiterinnen und -begleiter und Spaziergängerinnen und Spaziergänger.

Das Zentrum für Bewegungsförderung Berlin, welches das Angebot der „Berliner Spaziergangsgruppen“ und diese Schulungsunterlagen entwickelt hat, bietet folgende Unterstützung an:

DAS ZENTRUM FÜR BEWEGUNGSFÖRDERUNG BERLIN

- » stellt kostenfreie Informations- sowie Öffentlichkeitsarbeitsmaterialien zum Auf- und Ausbau von „Berliner Spaziergangsgruppen“ zur Verfügung,
- » steht lokalen Trägern bei Fragen zum Aufbau von „Berliner Spaziergangsgruppen“ zur Seite und
- » unterstützt einen (bezirks-)übergreifenden Austausch zum Thema Berliner Spaziergänge für Spaziergangsbegleiterinnen und -begleiter und Mitarbeitenden in den Einrichtungen, die für die Spaziergangsgruppen zuständig sind.

6

PLANUNG UND DURCHFÜHRUNG VON SPAZIERGÄNGEN

Damit ein Spaziergang Spaß macht und gut für die Gesundheit ist, sollte auf folgende Punkte geachtet werden:

- » Die Spaziergänge sind auf die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden angepasst (Länge der Strecke, Grad der Barrierefreiheit, Bodenbeschaffenheit etc.).
- » Die Spaziergänge werden regelmäßig durchgeführt und finden mindestens einmal in der Woche statt. Dies hängt aber auch von den individuellen Vorstellungen der Begleiterinnen und Begleiter ab.
- » Die Spaziergängerinnen und Spaziergänger sind mindestens 30 Minuten in Bewegung.
- » Auf den Spaziergangsrouten befinden sich bei Bedarf Toiletten und Sitzgelegenheiten.
- » Für Notfälle hat die Spaziergangsbegleiterin oder der -begleiter ein Handy, Wasser und Traubenzucker dabei.

7

IDEENSAMMLUNG ZUR INHALTLICHEN GESTALTUNG VON SPAZIERGÄNGEN

Nachfolgend finden Sie einige Anregungen, wie gemeinsame Spaziergänge thematisch ausgestaltet werden können. Vielleicht haben Sie eigene Ideen, um für Abwechslung zu sorgen oder können mit der Gruppe ein Motto finden, das alle interessiert.

- » **Entdeckungsspaziergänge:** Woher kommt eigentlich der Straßename/Name der Plätze? Welche besonderen Orte/Erinnerungstafeln etc. gibt es in der direkten Umgebung? Was ist die Geschichte der Häuser/Bauwerke/Geschäfte? Wann ist diese Grünanlage entstanden? Auch als Spaziergangsbegleiterin oder -begleiter können Sie viel von den älteren Menschen lernen, die teilweise schon sehr lange im Stadtteil wohnen.
- » **Kulturspaziergänge:** Spaziergänge zu kulturellen/ musikalischen/ literarischen Orten
- » **Historische Spaziergänge:** Spaziergänge/ Führungen durch historische Orte
- » **Generationenübergreifende Spaziergänge** mit Kindern und Jugendlichen
- » **Brainwalking:** Spaziergänge für die körperliche und geistige Fitness

- » **Stadtteilbegehungen:** Spaziergänge zur Gestaltung einer bewegungsfreundlichen/-förderlichen Wohnumgebung durch Identifizierung von Barrieren
- » **Nachbarschafts-Spaziergänge:** Spaziergänge zu Treffpunkten in der Nachbarschaft, preiswerten Essensmöglichkeiten oder Büchertausch-Orten

Damit der Organisationsaufwand für die Begleiterinnen und Begleiter überschaubar bleibt, sollten diese besonderen Spaziergänge die Ausnahme bleiben.

„BERLINER SPAZIERGANGSGRUPPEN“ UND ZUSÄTZLICHE BEWEGUNGSÜBUNGEN

Sofern Sie als künftige Spaziergangsbegleiterin oder Spaziergangsbegleiter bereits eine Qualifikation in der Anleitung von Bewegungsübungen haben oder schon Bewegungsangebote anbieten, können die „Berliner Spaziergangsgruppen“ mit Bewegungsübungen kombiniert werden.

Mit Übungen für die Arme, die Schultern oder den Rücken können Muskeln und Gelenke erreicht werden, die vom Gehen nicht profitieren. Je einfacher und alltäglicher diese Übungen sind, umso besser. In den ergänzenden Materialien finden Sie einige Anregungen. Im Idealfall werden die Übungen nach einem oder mehreren gemeinsamen Durchgängen von den Teilnehmenden regelmäßig und auch eigenständig durchgeführt.

DIESE MATERIALIEN KÖNNEN BEI DER VORBEREITUNG UND UNTERSTÜTZUNG DER SPAZIERGÄNGE WEITERHELFFEN:

- » **Handbuch für Bewegungsförderung** (Hrsg. ZfB Berlin) [www](#)
- » **Leitfaden Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit im Alter – Ein Leitfaden zum Aufbau von begleiteten „Berliner Spaziergangsgruppen“** (2. Auflage) (Hrsg. ZfB Berlin) [www](#)
- » **Beispiele für Spaziergangsrunden** (Hrsg. ZfB Berlin) [www](#)
durch Neukölln
durch Steglitz-Zehlendorf

Alle Materialien finden Sie online unter www.gesundheitbb.de/zfb [www](#)

8

„BERLINER 1 ZU 1 SPAZIERGÄNGE“

Die vorherigen Hinweise zu den Spaziergangsgruppen können zur Schulung von und Weitergabe an Spaziergangsbegleiterinnen und -begleiter auch für das folgende Angebot der „Berliner 1 zu 1 Spaziergänge“ genutzt werden.

Ein zentrales Ziel der Spaziergänge ist die Förderung der sozialen Teilhabe älterer Menschen. Ein Mangel an sozialen Kontakten im Alter hat negativen Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden und auf die Lebenszufriedenheit. Für viele z. B. allein, mit wenig sozialen Kontakten oder sozial isoliert lebenden älteren Menschen kann Bewegung in einer Gruppe ungewohnt oder sogar unbekannt sein, so dass ein Gruppenangebot eine Hürde zur Teilnahme an bewegungsförderlichen Aktivitäten bedeuten kann. Bei älteren Menschen mit zusätzlich wenig bis keiner Bewegungserfahrung kann dies gleich doppelt zutreffen.

Ergänzend zu den „Berliner Spaziergangsgruppen“ sollen die „Berliner 1 zu 1 Spaziergänge“:

- » Interessierte, (in ihrer Mobilität eingeschränkte) ältere Menschen, die sich in einem Eins-zu-Eins-Kontakt beim Spazieren gehen sicherer bzw. wohlfühlen, erreichen.
- » Einen Einstieg bieten, im kleinen Rahmen mit nur einer Person, die Freude an Geselligkeit wieder zu entdecken und
- » die Zugangshürden von bewegungsförderlichen Gruppenangeboten durch eine langsame Heranführung an z. B. „Berliner Spaziergangsgruppen“ senken.

Bei den „Berliner 1 zu 1 Spaziergängen“ trifft eine Spaziergangsbegleiterin oder ein Spaziergangsbegleiter eine ältere Person zum gemeinsamen Spazierengehen. Mittelfristig ist es wünschenswert, dass Teilnehmende des individuellen Angebotes in das Angebot der Spaziergangsgruppen aufgenommen und integriert werden.

Die Einrichtung vermittelt Ihnen gerne einen Kontakt von Interessierten, der oder die Lust haben spazieren zu gehen. Wenn Sie selbst Personen kennen, die sich wohler in kleinen Gruppen oder zu zweit fühlen, sprechen Sie diese an.

Im Unterschied zu den „Berliner Spaziergangsgruppen“ haben die „Berliner 1 zu 1 Spaziergänge“ in der Durchführung andere Besonderheiten, auf die in dieser Erweiterung hingewiesen werden soll.



Foto: Wickelbär / photocase.com

BEI DEN „BERLINER 1 ZU 1 SPAZIERGÄNGEN“ TRIFFT EINE SPAZIERGANGSBEGLEITERIN ODER EIN SPAZIERGANGSBEGLEITER EINE ÄLTERE PERSON ZUM GEMEINSAMEN SPAZIERENGEHEN.

BESONDERHEITEN

Da Interessierte der 1 zu 1 Spaziergänge oftmals eher vorsichtig und etwas zurückhaltender sind und gegebenenfalls mehr Unterstützung benötigen, können Sie einige Dinge beachten:

- » Vielen ältere Menschen fällt es am Anfang schwer Unbekannten gegenüber Vertrauen aufzubauen. Stellen Sie sich vor, erzählen Sie von sich und respektieren Sie anfängliche Ängste, seien Sie offen.
- » Treffen Sie die Interessierte oder den Interessierten am besten an der Haustür, für nachfolgende Spaziergänge oder wenn die vermittelnde Einrichtung bekannt ist, bietet auch diese sich sehr gut als Treffpunkt an.
- » Seien Sie achtsam, wenn Sie feststellen, dass der/ die Teilnehmende zum verabredeten Spaziergang in keiner guten Verfassung ist. Verkürzen Sie ggf. eine geplante Strecke, manchmal ist auch ein gemeinsames Kaffeetrinken alles was möglich ist. Wenn nötig, verschieben Sie den Termin und sorgen im Rahmen Ihrer Möglichkeiten dafür, dass es der oder dem Teilnehmenden gut geht.
- » Beginnen Sie mit der Teilnehmerin oder dem Teilnehmer mit einer ihr oder ihm bekannten Route. Finden Sie z. B. eine gemeinsame Lieblingsroute. Später können Sie Routen mit unterschiedlichem Anforderungscharakter einplanen.

9

ÜBERLEGUNGEN ZUM ERSTEN SPAZIERGANG

Folgende Punkte sollten beachtet werden:

- » Schätzen Sie die Leistungsfähigkeit der Spaziergängerinnen und Spaziergänger – je nach Tagesform – ein.
- » Lernen Sie die Interessen und Bedürfnisse des jeweiligen Teilnehmenden kennen.
- » Vereinbaren Sie rechtzeitig einen (regelmäßigen) Termin für den nächsten Spaziergang.
- » Planen Sie Routen mit unterschiedlichem Anforderungscharakter ein.
- » Besprechen Sie den Ablauf bei einem unvorhergesehenen Ausfall eines Spaziergangs.
- » Klären Sie den Umgang mit schlechtem Wetter.
- » Klären Sie mit der Einrichtung, wie viele Personen an der Spaziergangsgruppe teilnehmen können. Braucht es u. U. zwei Gruppen, wenn es Teilnehmende mit unterschiedlichen Leistungsniveaus gibt?
- » Holen Sie ggf. erstes Feedback und Vorschläge für die weiteren Spaziergänge ein.
- » Weisen Sie auf „Ausrüstung“ für kommende Spaziergänge hin: Festes Schuhwerk und evtl. etwas zum Trinken.
- » Muntern Sie Teilnehmende dazu auf, weitere Personen auf das Angebot aufmerksam zu machen.

10

ERSTE HILFE: REAKTION BEI UNVORHERGESEHENEN ZWISCHENFÄLLEN

Falls während eines Spazierganges eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer gesundheitliche Probleme bekommen sollte, haben wir für Sie einige Hinweise zusammengestellt, damit Sie angemessen reagieren können.

Informieren Sie sich im Vorhinein, ob gesundheitliche Einschränkungen oder Vorerkrankungen bestehen, die für Sie wichtig sein können, wie z. B. Diabetes oder Gelenkschmerzen. Diese sind keine Gründe nicht spazieren zu gehen, sollten aber von Ihnen berücksichtigt werden.

Zwischenfälle während des Spazierganges können sehr unterschiedlich sein. Ob es sich um ein Kreislaufproblem oder einen Sturz handelt, das Wichtigste ist, dass Sie Ruhe bewahren.



Foto: cydonna / photocase.de

Bei Schwindel/Kreislaufproblemen:

- » Bewahren Sie Ruhe!
- » Sprechen Sie die Person an fragen Sie nach ihrem Befinden, kurz warten.
- » Legen bzw. setzen Sie die Person bei Bedarf hin.
- » Versorgen Sie die Person ggf. mit Wasser oder Traubenzucker.
- » Stellt sich keine Besserung ein, Hilfe veranlassen.

Bei einem Sturz:

- » Bewahren Sie Ruhe!
- » Sprechen Sie die Person an fragen Sie nach ihrem Befinden, kurz warten (auch nach Erkrankungen fragen, z. B. Diabetes).
- » Mit Abstimmung können Sie beim Aufstehen helfen, ggf. andere Passanten um Hilfe bitten.
- » Wenn möglich: Person hinsetzen lassen oder hinlegen lassen.
- » Decken Sie Verletzungen sauber ab.
- » In Absprach können Sie ggf. einen Arzt oder eine Ärztin kontaktieren.

Bei einem Verdacht auf Herzinfarkt oder Schlaganfall:

- » Bewahren Sie Ruhe!
- » Legen Sie die Person hin: Oberkörper hoch lagern, enge Kleidung öffnen.
- » Informieren Sie den Rettungsdienst, dieser stellt die 5 W-Fragen:
 - » Wo geschah es?
 - » Was geschah?
 - » Wie viele Verletzte?
 - » Welche Art von Verletzungen?
 - » Warten auf Rückfragen?
- » Leiten Sie ggf. Reanimationsmaßnahmen ein.

Bei Interesse an einem Erste-Hilfe-Kurs wenden Sie sich an die oder den Mitarbeitenden der Einrichtung, die ihre Ansprechperson ist.

DOKUMENTATIONSBOGEN SPAZIERGANGSGRUPPEN (VORLAGE)

Bezirk:

Name oder Stempel der Einrichtung, an die das Angebot angeschlossen ist:

Spaziergangsbegleiterin/-begleiter:

Datum	Dauer	Anzahl Teilnehmende	Anzahl weiblich	Anzahl männlich	mobilitätsein- geschränkt*	Anzahl neuer Teilnehmenden	Besonderheiten/Wünsche/Anregungen

* mobilitätseingeschränkt: Teilnehmende, die aufgrund von Einschränkungen der Muskelkraft, Motorik und Beweglichkeit auf Hilfsmittel wie Rollstuhl oder Gehhilfen (Rollator, Gehstöcke) angewiesen sind.

DOKUMENTATIONSBOGEN SPAZIERGÄNGE (VORLAGE)

Bezirk:

Name oder Stempel der Einrichtung, an die das Angebot angeschlossen ist:

Spaziergangsbegleiterin/-begleiter:

Datum	Dauer	weiblich	männlich	Besonderheiten/Wünsche/Anregungen

* mobilitätseingeschränkt: Teilnehmende, die aufgrund von Einschränkungen der Muskelkraft, Motorik und Beweglichkeit auf Hilfsmittel wie Rollstuhl oder Gehhilfen (Rollator, Gehstöcke) angewiesen sind.

DOKUMENTATION DER ROUTEN, UM DARAUSS EINEN ROUTENPLANER FÜR NEUE SPAZIERGANGSBEGLEITERINNEN UND -BEGLEITER ZU ERSTELLEN:

Name der Strecke	Schwierigkeitsgrad **	Kurzbeschreibung	Toiletten / Bänke	Besondere Barrieren	Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel	Dauer	Kosten

Schwierigkeitsgrad I

- » für Teilnehmende mit einer Mobilitätseinschränkung geeignet
- » barrierefrei
- » keine Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln
- » Spaziergang dauert nicht länger als 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad II

- » auch für mobilitätseingeschränkte Teilnehmende, die diese Einschränkungen teilweise kompensieren können
- » nicht gänzlich barrierefrei
- » es werden öffentliche Verkehrsmittel benutzt
- » S Spaziergang dauert nicht länger als 2 Stunden (inklusive Fahrt)

** Beispiele für die Einstufung von Schwierigkeitsgraden

DAS ZENTRUM FÜR BEWEGUNGSFÖRDERUNG BERLIN

Die Anzahl älterer Menschen in Berlin steigt stetig. Gerade vor dem Hintergrund dieser demografischen Entwicklung ist es erforderlich, dass Rahmenbedingungen und Strukturen für mehr Gesundheit und Bewegung im Alter geschaffen werden. Ältere Menschen nach dem Erwerbsleben sollen ermutigt werden ihren Bewegungsalltag bewegungsfreundlich zu gestalten.

Das Zentrum für Bewegungsförderung entfaltet eine Reihe von Maßnahmen zur Unterstützung von niedrigschwelligen Maßnahmen der Bewegungsförderung:

- » Prozessbegleitung von modellhaften Kooperationsprojekten zur niedrigschwelligen Bewegungsförderung und Mitwirkung bei ihrem Berlin weiten Transfer
- » Unterstützung der Verantwortlichen in den Berliner Bezirken bei der Gestaltung bewegungsfreundlicher Stadtteile und der Planung von Maßnahmen.
- » Erstellung von Materialien zum und Unterstützung bei dem Auf- und Ausbau „Berliner Spaziergangsgruppen“ und „Berliner 1 zu 1 Spaziergänge“.
- » Durchführung und Beteiligung an Fachtagungen, um Akteure für die Bedeutung niedrigschwelliger Bewegungsförderung, insbesondere für Menschen in schwieriger sozialer Lage, zu sensibilisieren, die Vernetzung der Akteure zu befördern und Beispiele guter Praxis von Partnern bekannt zu machen.

Das Zentrum für Bewegungsförderung Berlin befindet sich in Trägerschaft von Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V., Maßnahmen wurden bisher durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung im Rahmen des Aktionsprogrammes Gesundheit gefördert.

KONTAKT

Zentrum für Bewegungsförderung Berlin
Maria-Theresia Nicolai (Projektleitung)
Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.
Friedrichstraße 231, 10969 Berlin
Tel: 030 44 31 90 84
Internet: www.gesundheitbb.de