

SCHRITT FÜR SCHRITT ZU MEHR GESUNDHEIT IM ALTER

EIN LEITFADEN ZUM AUFBAU VON BEGLEITETEN „BERLINER SPAZIERGANGSGRUPPEN“

2. AUFLAGE



Foto: Fabian Schellhorn

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



IMPRESSUM

Herausgeber

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.
Friedrichstraße 231, 10969 Berlin
Tel.: 030 / 44319060
E-Mail: sekretariat@gesundheitbb.de

Redaktion

Julian Bollmann, Jennifer Dirks, Maria-Theresia Nicolai, Andrea Möllmann-Bardak, Stefan Pospiech (V. i. S. d. P.) (Zentrum für Bewegungsförderung Berlin)

Copyright

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V., Juli 2020

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

Layout

Brigitte Reheis

Druck

Fata Morgana, Berlin

Zitate

Die Zitate entstammen einer qualitativen Fragebogenbefragung im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitung der Berliner Spaziergangsgruppen [8].

INHALT

1. Einleitung	3
2. Spazierengehen – Gemeinsam vor Ort bewegen	5
2.1 Spazierengehen – Erhalt und Förderung der Gesundheit älterer Menschen	7
2.2 Bewegungsempfehlungen für ältere Menschen	8
2.3 Erfolgsfaktoren zur Umsetzung und Bedeutung eines bewegungsfördernden Gruppenangebotes	9
3. Die „Berliner Spaziergangsgruppen“ – Bewegung vor Ort	11
Phase 1 Vorbereitung und Bedingungen	13
Phase 2 Gewinnung von ehrenamtlichen Spaziergangsbegleiterinnen und -begleitern	17
Phase 3 Schulung der ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter	19
Phase 4 Die ersten Spaziergänge	20
Phase 5 Spaziergänge verstetigen, reflektieren und weiterentwickeln	24
4. Vorlagen zur Dokumentation	25
Literatur	29

EINLEITUNG

Sich an der frischen Luft bewegen, Gleichgesinnte treffen und sich dabei gesund halten – Vorteile für das gemeinsame Spaziergehen, vor allem für ältere Menschen, lassen sich viele finden. Das wurde in Berlin bereits im Jahr 2010 erkannt, als die Idee für die „Berliner Spaziergangsgruppen“ gemeinsam mit älteren Menschen im Rahmen eines World-Cafés entstand und durch das Zentrum für Bewegungsförderung Berlin (ZfB) bis 2015 federführend aufgebaut wurde. Als Vorbild diente ein Konzept von geführten Spaziergangsgruppen, das im Rahmen von Modellprojekten des Gesunde-Städte-Netzwerkes Dänemark zwischen den Jahren 2000 und 2005 entwickelt wurde [2].

Die „Berliner Spaziergangsgruppen“ sind ehrenamtlich begleitete, regelmäßige Spaziergänge für und mit älteren Menschen im Stadtteil. Das Angebot ist niedrigschwellig und wohnortnah, kostenlos und ohne Anmeldeformalitäten möglich. Spezielle Fähigkeiten oder Sportkleidung sind nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wie lange und wo spaziert wird, das entscheiden die Teilnehmenden selbst, ganz nach ihren Wünschen und körperlichen Möglichkeiten. Organisiert und koordiniert werden die Gruppen durch soziale Einrichtungen vor Ort, die meist auch Ausgangspunkt für die Spaziergänge sind. Die Schulung von ehrenamtlichen Spaziergangsbegleiterinnen und -begleitern ermöglicht eine aktive Mitwirkung möglichst vieler Beteiligten. Auf diese Weise können die Spaziergänge sehr eigenorganisiert durchgeführt werden. Vor allem der Wunsch nach sozialen Kontakten und Abwechslung im Alltag bewegen dazu, dieses Angebot wahrzunehmen. Dabei geht es weniger um die objektiv messbaren Auswirkungen körperlicher Aktivität und die Bewegung als solches, sondern viel mehr um das subjektive Erleben sozialer Interaktion und die Vorteile eines Gruppenangebotes.

In Berlin bettet sich dieses Angebot ein in das Gesundheitsziel „Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter erhalten“, sowie in die 80plus-Rahmenstrategie und die Seniorenpolitischen Leitlinien. Niedrigschwellige und alltagsnahe Bewegung zu fördern ist in Berlin Gegenstand einer gesamtstädtischen Strategie für Bewegungsförderung („Berlin bewegt sich“), die zunächst gemeinsam durch die für Gesundheit, Sport, Stadtentwicklung und Bildung zuständigen Senatsverwaltungen gemeinsam mit Bezirken und durch Unterstützung des Zentrums für Bewegungsförderung Berlin initiiert wurde [9].

**„DAS GEMEINSAME
SPAZIERENGEHEN MACHT
VIEL FREUDE. OB ZU FUSS, MIT
ROLLATOR ODER GEHSTOCK,
WIR HABEN VIEL SPASS,
WENN WIR GEMEINSAM
LOSGEHEN.“**

**„BEIM SPAZIERGEHEN SETZT
MAN SICH AUCH MAL IN EIN
CAFÉ IM SOMMER, TRINKT
KAFFEE ODER ISST EIN EIS.
DAS HABE ICH FRÜHER NIE
GEMACHT. DER AUSTAUSCH
UNTER GLEICHALTRIGEN IST
AUCH MAL NÖTIG.“**

Die nachhaltige Etablierung von „Berliner Spaziergangsgruppen“ vor Ort ist nur mit Kooperationspartnern, wie z. B. Nachbarschafts- oder Stadtteilzentren und Bezirksämtern möglich. Auf Grundlage des Präventionsgesetzes (PrävG) § 20a SGB V ist der Auf- und Ausbau von Kooperationen auf Landes-, Bezirks- und lokaler Ebene unabdingbar, um (allein lebende) ältere Bürgerinnen und Bürger in sozial benachteiligten Lebenslagen zu erreichen und ihnen Lust auf Bewegung zu machen. Langfristig kann die Förderung von Gesundheit durch Alltagsaktivitäten mit Hilfe einer bewegungsfreundlichen Gestaltung der Berliner Bezirke und passgenauer Angebote nur gemeinsam gelingen (auch im Sinne des Health in All Policies-Ansatzes).

Die Bedarfe zum Fortführen oder (Wieder-)Aufbau der „Berliner Spaziergangsgruppen“ wurden im Rahmen des Aktionsplanes Gesundheit (APG) durch das ZfB im Jahr 2019 über die in den Berliner Bezirksämtern für Prävention und Gesundheitsförderung zuständigen Koordinatorinnen und Koordinatoren erfragt. Die Resonanz war groß, insbesondere der Wunsch nach Informationen und Qualifizierungsangeboten.

Mit diesem Leitfaden richten wir uns an professionell oder ehrenamtlich Aktive in Einrichtungen des Gemein- und Sozialwesens, wie z. B. Nachbarschafts- und Stadtteilzentren, Seniorenfreizeitstätten, Mehrgenerationenhäuser oder Sportvereine und weitere Einrichtungen für ältere Menschen – auch über Berlin hinaus.

Der Leitfaden bietet im ersten Teil Hintergrundinformationen zur niedrigschwelligen Bewegungsförderung mit älteren Menschen und gibt im zweiten Teil praktische Orientierungshilfe, um angeleitete Spaziergangsgruppen wohnortnah aufzubauen.

Wir freuen uns, wenn Sie in dem Leitfaden wertvolle Hinweise für Ihre eigene Arbeit finden!

2

SPAZIERENGEHEN – GEMEINSAM VOR ORT BEWEGEN

Bewegungsförderung verfolgt das Ziel, „möglichst allen Menschen ein hohes Maß körperlicher Aktivität als Beitrag zur Stärkung ihrer Gesundheitsressourcen als Teil eines gesunden Lebensstils zu ermöglichen“ [10, S. 20]. Aus wissenschaftlicher Sicht werden unter Bewegungsförderung Aktivitäten und Maßnahmen verstanden, die gesundheitsförderliche körperliche Aktivitäten unterstützen [17].

Um das Bewegungsverhalten der Bevölkerung nachhaltig positiv zu verändern, braucht es Strategien und Maßnahmen, die in den Lebenswelten der Menschen verankert sind. Sprich: gesundheitsförderliche körperliche Aktivitäten sollten einen Bezug zur Freizeit, dem Alltag und/oder der Arbeit der Menschen haben (s. a. PräVG). Bewegungsförderung will Gesundheit fördern, Krankheiten vorbeugen und wirkt zudem sowohl kurativ als auch rehabilitativ [10]. Sie hat zum Ziel sowohl das individuelle Verhalten der Menschen als auch die Verhältnisse, in denen sie leben und arbeiten zu verbessern. Auch ältere Menschen, die in ihrer Gesundheit stark beeinträchtigt sind, profitieren von diesen Maßnahmen [11].

Unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Definitionen wird Spazierengehen als Alltagsbewegung bzw. Freizeitaktivität eingeordnet [1, 13, 16].

Die „Berliner Spaziergangsgruppen“ berücksichtigen eine niedrighschwellige Arbeitsweise, indem sie die Zugangshürden niedrig halten. Durch eine Verortung der Spaziergangsgruppen in lokalen Stadtteileinrichtungen oder Sportvereinen gelingt ein wohnortnaher Zugang. Die Teilnahme ist zudem kostenlos und ohne Anmeldeformalitäten. Spezielle Fähigkeiten, Kleidung oder ein vorbereitendes Training sind nicht erforderlich. Diese Form der Bewegung ist für (fast) jede und jeden möglich [28].

Als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren von „Berliner Spaziergangsgruppen“ gelten lokale Träger sowie ehrenamtliche Spaziergangsbegleiterinnen und -begleiter. Sie setzen das Angebot um, und ermöglichen älteren Menschen aus Ihrem Stadtteil oder Kiez ein niedrighschwelliges Angebot der Bewegungsförderung. Die Wünsche der Teilnehmenden werden bei der Umsetzung berücksichtigt, so dass je nach Ressourcen der Träger oder Spaziergangsbegleiterinnen und -begleiter z. B. die Dauer und das Tempo der Spaziergänge variieren können. Die Erfahrungen zeigen, dass die Spaziergangsgruppen sich nach einer Zeit mit Unterstützung durch eine Spaziergangsbegleiterin oder einen Spaziergangsbegleiter selbst organisieren. Sie werden darin gestärkt ihre eigenen Expertinnen und Experten zu sein.



Foto: bit.it / photocase.de

**„[...] EINE DAME LÄUFT MIT ZWEI KRÜCKEN,
ABER DA MECKERT AUCH KEINER, DASS ES
MAL ZU LANGSAM IST.“**

**„DIE ÄLTESTE DAME IST 87. [...] LANGE
STRECKEN KANN SIE NICHT MEHR SCHAFFEN.
DAFÜR GIBT ES AUCH KLEINERE RUNDEN.
DA KANN JEDER SELBST ENTSCHEIDEN, WIE
WEIT MAN MITGEHEN MÖCHTE.“**

2.1

SPAZIERENGEHEN – ERHALT UND FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT ÄLTERER MENSCHEN

Die positiven gesundheitswirksamen Effekte körperlicher Aktivität sind mittlerweile eindeutig wissenschaftlich bewiesen [7, 13–15, 21, 24–26]. Zahlreiche Studien zeigen die präventive Wirkung von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit. „Regelmäßige körperliche Aktivität erhöht das psychische und physische Wohlbefinden, verringert das Risiko für das Auftreten verschiedener physischer und psychischer Erkrankungen und führt zu niedrigeren Sterblichkeitsraten.“ [13, S. 73]. Regelmäßige Bewegung kann die Lebenserwartung steigern und dazu beitragen die gelebten Jahre in guter Gesundheit zu verbringen [5].

Wenn ältere Menschen regelmäßig körperlich aktiv sind, hat dies einen positiven Einfluss auf:

- » das allgemeine Wohlbefinden, die Lebensqualität und -erwartung
- » die Kompetenz zur Alltagsbewältigung
- » Selbstständigkeit und Selbstwertgefühl
- » die kognitive Leistungsfähigkeit
- » Osteoporose, Arthrose und Rückenschmerzen sowie weitere chronische Erkrankungen
- » Angst und Depressionen
- » Blutdruck

Außerdem senkt körperliche Aktivität das Risiko

- » altersbedingter Stürze,
- » von kardiovaskulären Erkrankungen wie Schlaganfällen,
- » an verschiedenen Krebsarten zu erkranken,
- » an Diabetes mellitus Typ II zu erkranken und
- » an Demenz zu erkranken.

Spazierengehen wirkt beruhigend und ausgleichend und hat einen positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Unter den Ausdauersportarten ist es eine Form der körperlichen Aktivität, die besonders schonend und gut zu dosieren ist [22]. Regelmäßiges dynamisches Spazierengehen verlangsamt oder verhindert als praxisnahe Behandlung eine vorzeitige Entstehung von Osteoporose, vor allem bei Menschen, die im Alter wenig aktiv sind. Durch regelmäßiges Spazierengehen lassen sich der Gesundheitszustand und das Niveau der körperlichen Leistungsfähigkeit im Alter länger aufrechterhalten [23]. Insbesondere bei einem bewegungsarmen Lebensstil im Alter wirkt sich das Spazierengehen positiv auf die Gesundheit aus [23]. Den größten gesundheitlichen Nutzen haben Personen, die ohne vorherige körperliche Aktivität langsam starten [5].

Das Risiko zu stürzen, steigt mit zunehmendem Lebensalter. Stürze sind jedoch nicht unvermeidbar. Häufig ist die Angst vor einem erneuten Sturz eine von vielen Folgen. Alltägliche und soziale Gewohnheiten werden dadurch eingeschränkt. Regelmäßiges Üben mit funktionalen Alltagsbewegungen und Gleichgewichtsübungen kann die Häufigkeit von Stürzen um ca. ein Viertel reduzieren [19]. Dies gilt auch, wenn einfache Übungen von geschulten Laien, wie z. B. Spaziergangsbegleiterinnen und -begleitern, angeleitet werden insbesondere eine Anleitung in der Gruppe, unterstützt Betroffene, ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstsicherheit wiederzugewinnen.

2.2

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Bewegung nimmt einen wichtigen Stellenwert zum Erhalt und zur Förderung von Gesundheit älterer Menschen ein. Das spiegelt sich u. a. im Teilziel „Körperliche Aktivität und Mobilität älterer Menschen sind gestärkt bzw. erhalten“ des Nationalen Gesundheitsziels „Gesund älter werden“ [3] wieder.

Doch wie viel sollte sich jeder Mensch mindestens bewegen? Und was kann ich tun, um Menschen in meinem Umfeld in Bewegung zu bringen? Antworten auf diese Fragen haben die „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ [6], die erstmals für Deutschland im Jahr 2016 entwickelt wurden. Diese geben zugleich konkrete Handlungsansätze.

WÖCHENTLICHE BEWEGUNG Empfehlung für ältere Erwachsene

LEBENSLANG
BEWEGEN

Nationale Empfehlungen
für Bewegung und
Bewegungsförderung
BZgA Bundeszentrale
für gesundheitliche
Aufklärung

Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist
≥ 150 Min. (z. B. 5 × 30 Min.), z. B. schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen

oder eine Kombination aus beiden Arten

Oder ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist
≥ 75 Min. (z. B. 5 × 15 Min.), z. B. Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen

Muskelkräftigende Aktivitäten
zusätzlich an ≥ 2 Tagen/Woche, z. B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

Sitzen/Bildschirmzeiten
lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen, z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

Für ältere Erwachsene mit eingeschränkter Mobilität
zusätzlich an ≥ 3 Tagen/Woche: Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention

Empfohlene Zeiten für wöchentliche Bewegung für ältere Erwachsene [5]
Mit freundlicher Genehmigung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Die nationalen Bewegungsempfehlungen sprechen folgende Empfehlungen für ältere Erwachsene ab 65 Jahren aus:

» mindestens 150 Minuten pro Woche: Ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität, z. B. 5 x 30 Minuten schnelles Gehen, Radfahren oder Schwimmen

oder

» mindestens 75 Minuten pro Woche: Ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität, z. B. 5 x 15 Minuten Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen

oder

» eine gleichwertige Kombination von ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität, z. B. 3 x 30 Minuten schnelles Gehen, Radfahren oder Schwimmen und 2 x 15 Minuten Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen.

Jede einzelne der aufgeführten Aktivitäten sollte mindestens 10 Minuten dauern.

Zusätzlich sollten sich ältere Menschen an mindestens zwei Tagen in der Woche spezifische Übungen zur Muskelkräftigung, wie z. B. funktionsgymnastische Übungen, Krafttraining oder das Bewegen von höheren Gewichten bei der Gartenarbeit oder im Haushalt, durchführen. Für ältere Menschen mit eingeschränkter Mobilität gilt, an mindestens zwei Tagen pro Woche Gleichgewichtsübungen durchzuführen, um Stürzen vorzubeugen. Insgesamt sollte langes Sitzen vermieden werden und durch Bewegung wie z. B. kleine Spaziergänge unterbrochen werden.

„Regelmäßige Bewegung fördert die Gesundheit von älteren Erwachsenen. Vor allem ältere Erwachsene, die sich kaum bewegen, verbessern ihre Gesundheit bereits, wenn sie in geringem Umfang aktiv sind. Das heißt, jeder noch so kleine Schritt weg von der Inaktivität zählt!“ [3, S. 18].

2.3

ERFOLGSFAKTOREN ZUR UMSETZUNG UND BEDEUTUNG EINES BEWEGUNGSFÖRDERNDEN GRUPPENANGEBOTES

Kriterien für die erfolgreiche Umsetzung von Maßnahmen der Bewegungsförderung bei älteren Menschen sind sowohl persönliche, zwischenmenschliche als auch Umweltfaktoren [11, 27]. Die wichtigsten Faktoren werden alle mit dem Angebot der „Berliner Spaziergangsgruppen“ berücksichtigt:

- » Maßnahmen, die einen Bezug zum Alltag der Teilnehmenden herstellen und leicht in den Alltag integriert werden können
- » Angebote, die in der unmittelbaren Wohnumgebung durchgeführt werden
- » kostengünstige Angebote
- » soziale und kommunikative Gruppenangebote

Das Erleben der sozialen Kontakte bei dieser Gruppenaktivität hat einen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität älterer Menschen [3]. Motivation kann gefördert werden, wenn die Aktivität als freudvoll empfunden wird, wenn der Erfolg realistisch ist und wenn die Hürden dafür nicht zu hoch sind [18].

Insgesamt wirkt sich der Zusammenhalt einer Gruppe positiv auf die Zufriedenheit, das persönliche Wohlbefinden und somit auf die Motivation zur langfristigen Teilnahme an freizeitorientierten und gesundheitsbezogenen Sportgruppen aus [4]. Zu Beginn eines Gruppenbildungsprozesses beeinflusst ein gemeinsames Ziel das Dabeibleiben der Teilnehmenden. Hat sich eine Gruppe gefestigt, hat vor allem die emotionale Bindung der Gruppenmitglieder untereinander einen positiven Effekt [4].

Die emotionalen Bindungen einer Gruppe drücken sich weiterhin darin aus, dass die Gruppenmitglieder sich gegenseitig helfen [20]. Dabei kann zwischen homogen und heterogen zusammengesetzten Gruppen unterschieden werden. Während in einer eher homogenen Gruppe ein harmonisches Miteinander und gegenseitige Unterstützung leichter fallen, können in einer heterogenen Gruppe die einzelnen Mitglieder eher ihre individuellen Stärken zeigen und eine Rollenverteilung fällt leichter (z. B. eine Person trifft gerne Entscheidungen/übernimmt gerne die Initiative). Dennoch kann es zur Herausforderung werden, wenn die Bedürfnisse und (körperlichen Leistungs-) Fähigkeiten zu unterschiedlich sind [12].

„WIR VERSTEHEN UNS GUT, ES GIBT DA KEINE REIBUNGSPUNKTE, ES IST EINE ANGENEHME SITUATION, EIGENTLICH UNVERBINDLICH – ABER IST ANGENEHM.“

„DASS MAN RAUS KOMMT, UNTER MENSCHEN IST, DAS IST DAS SCHÖNE.“

„ES GIBT AUCH MAL QUENGELEIEN UNTER DEN LEUTEN, DER EINE ‚HÜ‘ DER ANDERE ‚HOT‘, DA MUSS IRGENDWO SO EINE LINIE REINGEBRACHT WERDEN“

3

DIE „BERLINER SPAZIERGANGSGRUPPEN“ - BEWEGUNG VOR ORT

Die „Berliner Spaziergangsgruppen“ sind begleitete regelmäßige Spaziergänge im Stadtteil, die mindestens einmal in der Woche stattfinden. Das Angebot richtet sich an ältere Menschen mit und ohne Mobilitätseinschränkungen sowie leichten kognitiven Einschränkungen und orientiert sich in der Ausgestaltung an den persönlichen Wünschen und Bedarfen der Teilnehmenden.

Häufige Impulsgeber für den Aufbau von angeleiteten Spaziergangsgruppen sind lokale Einrichtungen im Stadtteil oder kommunale Akteurinnen und Akteure für Prävention und Gesundheitsförderung und/oder Altenhilfe im Bezirk. Grundlage ist der Wunsch älterer Bürgerinnen und Bürger nach sozialen Kontakten und Abwechslung im Alltag durch Bewegung. Für eine langfristige Verankerung des Angebotes ist es sinnvoll, dass Träger und Bezirksverwaltung kooperieren.

Ein weiterer Konzeptgedanke ist es, ehrenamtlich engagierte Spaziergängerinnen und Spaziergänger zu motivieren, die Rolle der Spaziergangsbegleitung zu übernehmen. Die Spaziergangsbegleitung kümmert sich um die Bedürfnisse und das Wohlergehen der Teilnehmenden und der Gruppe und dient als Ansprechperson sowohl für die Teilnehmenden als auch für die koordinierende Einrichtung.

Auf diese Weise wird eine selbstständige Organisation der Gruppen sowie langfristig eine Verstetigung der „Berliner Spaziergangsgruppen“ angestrebt.

Eine Aufgabe des Zentrums für Bewegungsförderung Berlin ist die Unterstützung des Auf- und Ausbaus der „Berliner Spaziergangsgruppen“. Es stellt kostenfreie Informationen zur Verfügung und unterstützt Träger als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in der Vorbereitungsphase, bei der Bewerbung, Durchführung und Weiterentwicklung des Angebotes. Ziel ist, nach einer Vorbereitungsphase den lokalen Partnern (Stadtteil-einrichtung und/oder kommunale Verwaltung) die weitere Koordination und Durchführung zu überlassen.

In diesem Kapitel geben wir Anregungen, was in den einzelnen Phasen beim Aufbau von begleiteten Spaziergangsgruppen beachtet werden sollte. Wir stellen unsere Erfahrungen dar und zeigen auf, wie diese übertragen werden können. Die Hinweise sollten auf die individuellen Gegebenheiten vor Ort angepasst werden.



Foto: cydonna / photocase.de

PHASEN DER IMPLEMENTIERUNG VON „BERLINER SPAZIERGANGSGRUPPEN“

PHASE 1

Vorbereitung und Bedingungen

PHASE 2

Gewinnung von ehrenamtlichen Spaziergangsbe-gleiterinnen und -begleitern

PHASE 3

Qualifizierung der ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter

PHASE 4

Der erste Spaziergang

PHASE 5

Spaziergänge reflektieren und weiterentwickeln

PHASE 1**VORBEREITUNG UND BEDINGUNGEN****LOKALE TRÄGER ALS WICHTIGSTE KOOPERATIONSPARTNER**

Stadtteileinrichtungen wie z. B. Senioreneinrichtungen, Mehrgenerationen- oder Nachbarschaftshäuser, Kirchengemeinden oder auch Sportvereine übernehmen vor Ort eine zentrale Rolle. Sie koordinieren die Spaziergänge, stehen den Spaziergangsbegleiterinnen und -begleitern sowie Gruppen unterstützend zur Seite und dienen meist als Treffpunkt für die Teilnehmenden.

Konkret bedeutet dies, dass eine Einrichtung verschiedene Ressourcen bereithalten sollte, um den Aufgaben, die im Rahmen des Spaziergehangebotes anfallen, gerecht werden zu können.

Personelle Ressourcen & räumliche Kapazitäten:

Eine lokale Einrichtung hat gute Voraussetzungen, um Berliner Spaziergänge anzubieten, wenn sie folgende Punkte erfüllen kann. Die Einrichtung:

- » bietet den Start- und Endpunkt für die Spaziergänge,
- » stellt Räumlichkeiten für ein Miteinander vor oder nach den Spaziergängen zur Verfügung,
- » kann die ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter bei der Routenplanung unterstützen,
- » hat eine klare Ansprechperson für die ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter,
- » bemüht sich, kontinuierlich neue Spaziergangsbegleiterinnen und -begleiter sowie Spaziergängerinnen und Spaziergänger zu gewinnen,
- » organisiert Qualifizierungsmaßnahmen/Schulungen,
- » sorgt für eine angemessene Wertschätzungs- und Anerkennungskultur und
- » gewährleistet ggf. den ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleitern den entsprechenden Versicherungsschutz.

Eine Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Das heißt die Begleiterinnen und Begleiter oder die Einrichtung, sind bei Unfällen nicht haftbar zu machen. Hierzu kann eine schriftliche Vereinbarung getroffen werden.



Foto: trepavica / photocase.de

Muster einer möglichen Haftungsausschlusserklärung

Name:
 Vorname:
 Anschrift:
 PLZ:
 Ort:.....
 Geburtsdatum:

Hiermit erkläre ich, dass meine Teilnahme an Veranstaltungen des

.....
 auf eigene Gefahr und persönliche Verantwortung geschieht.

Ich habe zur Kenntnis genommen, dass ich keinen Versicherungsschutz seitens der Einrichtung besitze und ich im Falle eines Unfalles selbst hafte.

Diese Erklärung gilt bis auf Widerruf!

Berlin, den

Unterschrift:

Von der Idee bis zur Umsetzung kann es etwa drei bis vier Monate dauern, bis sich das Angebot in einer Einrichtung etabliert hat. Zu berücksichtigen sind hierbei auch Ferienzeiten oder die Wintermonate, in denen i. d. R. weniger spaziert wird. Für Informationsveranstaltungen (s. u.), Qualifizierung/Schulung, die Erstellung von Materialien, die laufende Koordination und gegebenenfalls Begleitung der Gruppen muss besonders am Anfang mit einem durchschnittlichen zeitlichen Aufwand von circa zehn Stunden pro Woche gerechnet werden.

Finanzielle Ressourcen sollten für folgende Punkte eingeplant werden:

- » Druck von Handzetteln, Flyern, Plakaten
- » gegebenenfalls Fahrtkostenerstattungen für ehrenamtliche Begleiterinnen und Begleiter (wenn diese z. B. einen längeren Anfahrtsweg zur Einrichtung haben).
- » optional: Bereitstellung eines PrePaid Handys für Notfälle.
- » optional: Aufwandsentschädigung für die Begleiterinnen und Begleiter

Wichtige Voraussetzungen, um eine Spaziergangsgruppe ins Leben zu rufen, sind:

- » Es gibt einen festen Ausgangspunkt für die Spaziergänge (z. B. eine Stadteinrichtung).
- » In direkter Umgebung der Einrichtung gibt es geeignete Routen.
- » Es gibt mindestens einen festen Termin.
- » Ein/e Mitarbeiter/in kann ggf. zu Beginn die Gruppe begleiten. Langfristig hat eine Person aus der Gruppe „den Hut auf“.
- » Die Einrichtung verfügt über ein Netzwerk aus spaziergangsfreudigen Seniorinnen und Senioren.
- » Die Einrichtung kann das Angebot selbstständig bewerben.

VERNETZUNG VOR ORT

Wenn an einem Standort oder in einem Sozialraum verschiedene Partner (z. B. Stadteinrichtung, benachbarte Kirchengemeinde und Bezirksamt) gemeinsam das Angebot der „Berliner Spaziergangsgruppen“ ins Leben rufen möchten, bietet es sich an, ein oder mehrere Planungstreffen zu organisieren. Sie dienen dazu, sich im Vorfeld zu vernetzen und die geeigneten Rahmenbedingungen für das Gelingen des Vorhabens zu schaffen.

Mögliche Inhalte des Planungstreffens können sein:

- » Wer kann welche Rolle in dem Vorhaben ausüben? Wer hat welche Motivation, sich zu beteiligen? (Koordination, Bekanntmachung, Treffpunkt, Begleitung)
- » Wer soll mit dem Angebot angesprochen werden?
- » Wo sind die Treffpunkte der einzelnen Gruppen? Brauchen wir noch weitere Partner? Wen können wir als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren einbinden?
- » Wie wird Gewinnung, Qualifizierung, Betreuung, Versicherungsschutz sowie Anerkennungskultur der ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter geregelt?
- » Welche personellen und finanziellen Ressourcen haben die einzelnen Partner zur Verfügung?
- » Wie soll das Angebot beworben werden?
- » Wie wird der Kontakt zwischen Trägern, Spaziergangsbegleiterinnen und -begleitern und Teilnehmenden organisiert?
- » Was passiert bei schlechtem Wetter, Krankheit oder Urlaub der Begleiterinnen und -begleiter?
- » Wie können wir erfassen, wen wir mit dem Angebot erreichen?



Foto: Fabian Schellhorn

PHASE 2

GEWINNUNG VON EHRENAMTLICHEN SPAZIERGANGSBEGLEITERINNEN UND -BEGLEITERN

INFORMATIONSVORANSTALTUNG ALS AUFTAKT

Der erste Schritt ist die Gewinnung ehrenamtlicher Begleiterinnen und Begleiter. Um persönlichen Kontakt zu bekommen und Vertrauen in das Angebot zu schaffen, bietet sich eine Informationsveranstaltung an. Am besten werden mindestens zwei Termine gewählt, damit sich Personen, die verhindert waren, trotzdem einbringen können.

Um Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils oder Quartiers auf Ihre Veranstaltung aufmerksam zu machen, können Sie folgende Institutionen mittels Flyer, Plakaten oder per Post oder E-Mail informieren.

Wer kann über das Angebot informiert werden beziehungsweise die Information weitergeben?

- » Wohnungsbaugesellschaften (Schwarzes Brett im Eingangsbereich)
- » Ehrenamtsvermittlungen (Aufnahme in die Ehrenamtsbörse)
- » Sportvereine
- » Seniorenwohnhäuser, Einrichtungen des altersgerechten Wohnens, (teil-) vollstationäre Pflegeeinrichtungen
- » Freizeit- und Begegnungsstätten
- » Besuchsdienste
- » Religiöse Gemeinschaften
- » Hausärztinnen und -ärzte, Apotheken, Sanitätshäuser, Pflegedienste
- » Mobilitätshilfsdienste
- » Nachbarschaftsinitiativen
- » Mehrgenerationenhäuser, Stadtteil- und Familienzentren, Nachbarschaftshäuser
- » Bezirksämter (z. B. Verteiler der Altenhilfe)
- » Zeitungen (insbesondere kostenlose, die frei Haus jedem Haushalt zugestellt werden)

Ziel der Informationsveranstaltung ist es, den Interessierten zu vermitteln, was die Aufgaben der Spaziergangsbegleiterinnen und -begleiter sind. Es ist hilfreich, ein Hinweisblatt zu erstellen, das sich die Teilnehmenden mit nach Hause nehmen können.

„IM RENTENALTER WOLLTE ICH MICH MIT EINEM EHRENAMT BESCHÄFTIGEN UND HABE VIELES AUSPROBIERT. UND HIER BIN ICH DANN HÄNGEN GEBLIEBEN.“

VORSCHLAG FÜR INHALTE EINES HINWEISBLATTES:

- » Was ist meine Aufgabe als Begleiterin oder Begleiter?
- » An wen richten sich die Spaziergangsgruppen?
- » Wie werde ich unterstützt?
- » Wo finden die Spaziergänge statt?
- » An wen wende ich mich bei Interesse?

IDEEN FÜR DIE GESTALTUNG EINER INFORMATIONSVORANSTALTUNG:

- » Schaffen Sie eine vertraute Atmosphäre und planen Sie genug Zeit ein, dass alle miteinander ins Gespräch kommen können. Ein gemeinsames Essen und ein erster gemeinsamer Spaziergang tragen zum Wohlfühlen bei.
- » Laden Sie lokale Redaktionen ein, über die Idee zu berichten. Über solche Medien konnten interessierte Personen sehr gut erreicht werden. Wenn Sie Bilder von den Spaziergängen zur Werbung verwenden wollen oder Kontaktdaten veröffentlichen, müssen Einverständniserklärungen eingeholt werden.
- » Beachten Sie, dass es langwierig sein kann, Ehrenamtliche zu gewinnen. Planen sie daher genug Zeit für diese Phase ein. Prüfen Sie, ob die Aufgabe und die Bezeichnung gut gewählt sind. Zum Beispiel wurde der Begriff „Pate“ von Einigen als abschreckend empfunden, so dass der Begriff „Begleiter“ gewählt wurde. Idealerweise führen mehrere Begleiterinnen und Begleiter zusammen eine Gruppe. Dies hat den Vorteil, dass die Hemmschwelle sich zu engagieren sinkt und der Spaziergang bei Abwesenheit einer Person trotzdem stattfinden kann.



PHASE 3**SCHULUNG DER EHRENAMTLICHEN BEGLEITERINNEN UND BEGLEITER**

Haben sich interessierte Begleiterinnen und Begleiter gefunden, müssen diese auf ihre Aufgabe vorbereitet werden. Das Zentrum für Bewegungsförderung Berlin hat dazu für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, sprich Trägereinrichtungen und jene, die die Spaziergänge begleiten eine Schulung konzipiert, die eigenständig umgesetzt werden kann.

Unterstützendes Material finden sie unter www.gesundheitbb.de/zfb oder sprechen Sie uns gerne an.

INHALTE DER SCHULUNG

1. Erläuterungen zum Konzept und zu den Personen, die erreicht werden sollen
2. Überblick über Funktion und Nutzen von Bewegung im Alter
3. Gangunsicherheit und Stürze
4. Darstellung der Aufgaben der Begleiterinnen und Begleiter
5. Darstellung der Aufgaben und der Unterstützung der Institutionen
6. Planung und Durchführung der Spaziergänge: Worauf sollte geachtet werden?
7. Ideensammlung zur Gestaltung der Spaziergänge
8. Konkrete Planung des ersten Spaziergangs
9. Erste Hilfe: Informationen für unvorhergesehene Zwischenfälle

Es hat sich gezeigt, dass die Schulungen wichtiger Bestandteil sind, um gegenseitige Erwartungshaltungen zu klären, Vertrauen und Kontinuität aufzubauen und besonders die Erfahrungen und Ideen der Begleiterinnen und Begleiter einbeziehen zu können.

PHASE 4**DIE ERSTEN SPAZIERGÄNGE**

Sind mit den Spaziergangsbegleiterinnen und -begleitern die notwendigen Absprachen getroffen und Termine festgelegt worden, geht es nun darum, Teilnehmende zu gewinnen. Hier bieten sich dieselben Wege der Bekanntmachung an wie bei der Suche nach Begleiterinnen und Begleitern (s. o.).

Sollten Sie noch keine Begleiterinnen und Begleiter gefunden haben oder sind diese noch unentschlossen, können auch Sie als Träger bei ausreichenden zeitlichen Ressourcen zunächst selbst die Spaziergänge begleiten. Häufig schwindet die Scheu, Verantwortung zu übernehmen bei den Teilnehmenden, wenn sich eine Gruppe gebildet hat. Vieles wird dann selbst durch die Teilnehmenden organisiert.

Planen Sie als Träger auf jeden Fall ein, die ersten Spaziergänge zu begleiten.

In welchem Tempo, wie oft und wie lange spaziert wird, entscheiden alle Beteiligten selbst. Neben der Bewegung stehen das gemeinschaftliche Erleben und der Austausch untereinander im Mittelpunkt. Die Erfahrungen zeigen auch, dass der gemeinsame Spaziergang oft mit einem Cafébesuch oder einem gemütlichen Beisammensein an einem anderen Ort endet.

Die Spaziergänge können zwischen 45 Minuten und 2 Stunden variieren. Ebenso finden sich unterschiedliche Gruppengrößen zusammen, die durch gesundheitliche Einschränkungen, Ferienzeiten o. ä. Schwankungen unterliegen.

DER ERSTE SPAZIERGANG – DAS IST WICHTIG:

- » Routen mit unterschiedlichem Anforderungscharakter einplanen
- » Leistungsfähigkeit der Spaziergängerinnen und Spaziergänger einschätzen
- » Interessen und Bedürfnisse der Spaziergängerinnen und Spaziergänger kennenlernen
- » Termin für den nächsten Spaziergang vereinbaren
- » Prozedere bei einem unvorhergesehenen Ausfall eines Spaziergangs klären
- » Kontaktaufnahme innerhalb der Gruppe klären
- » Umgang mit schlechtem Wetter klären
- » Erstes Feedback und Vorschläge für die weiteren Spaziergänge einholen
- » auf „Ausrüstung“ für kommende Spaziergänge hinweisen: Festes Schuhwerk und eventuell etwas zu Trinken
- » Teilnehmende aufmuntern, weitere Personen auf das Angebot aufmerksam zu machen und mitzubringen

Durch das Angebot werden unterschiedliche Menschen angesprochen. Dies bereichert die Gruppe, kann aber auch zu Schwierigkeiten führen. Manche wollen schnell und/oder lange spazieren gehen, andere möchten aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen oder Hilfsmitteln wie Gehstöcken oder Rollatoren eher gemütlich gehen. Je nach Zahl der Teilnehmenden und Begleiterinnen und Begleiter bietet es sich hier an, die Gruppen zu teilen.

Bei der Bewerbung des Angebotes sollten alle Informationen so konkret und eindeutig wie möglich dargestellt werden.

Beispiel: „Die Spaziergänge finden jede Woche statt. Am Mittwoch dauert ein Spaziergang ca. 2 Stunden und wir laufen ein zügiges Tempo. Am Donnerstag treffen wir uns, um 30 bis 45 Minuten in langsamem Tempo spazieren zu gehen. Bei schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit in der Einrichtung xy im Foyer bei Kaffee und Tee Zeit miteinander zu verbringen. Es ist immer eine Ansprechperson für Sie vor Ort.“

GEMEINSAM IN BEWEGUNG BLEIBEN

BERLINER SPAZIERGANGSGRUPPEN IN IHREM BEZIRK



Foto: Fabian Schellhorn

Gehen Sie mit

Gehen Sie auch gerne spazieren? Dann schließen Sie sich den Spaziergangsgruppen an. Jede und Jeder kann mitmachen, ganz unabhängig vom Alter oder der körperlichen Fitness. Begleitet werden die Spaziergänge von ehrenamtlichen Spaziergangsbegleiterinnen und -begleitern.

Die Spaziergänge finden jede Woche statt. Am Mittwoch dauert ein Spaziergang ca. 2 Stunden und wir laufen ein zügiges Tempo. Am Donnerstag treffen wir uns, um 30 bis 45 Minuten in langsamem Tempo spazieren zu gehen. Bei schlechtem Wetter treffen wir uns im Foyer bei Kaffee und Tee.

Kontakt

Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich bei Ingrid Musterdame, Tel. 030 – 149 158 5



Das Haus zum Spaziergang steht jedem offen. Wir bieten Kurse und Angebote für alle Bürgerinnen und Bürger aus der Nachbarschaft an.

Unser Programm finden Sie unter www.hausdesspaziergangs.de

Haus zum Spaziergang
Beispielstr. 12
10598 Berlin

Logos und Impressum

Beispielflyer zur Bewerbung von Spaziergangsgruppen.

WEITERE IDEEN/ANREGUNGEN FÜR SPAZIERGÄNGE

Um die Teilnahme attraktiver zu machen, können Sie sich auch überlegen, den ersten Spaziergang unter ein besonderes Thema zu stellen, das sie gemeinsam mit den Begleiterinnen und Begleitern entwickelt haben:

- » **Entdeckungsspaziergänge:**
Woher kommt eigentlich der Straßenname/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 alle langfristig überschaubar bleibt, sollten diese besonderen Spaziergänge die Ausnahme bleiben.

Für jeden Berliner Bezirk gibt es ein passendes Spaziergangsgruppenlogo. Sprechen Sie uns für eine Flyervorlage und Logos gerne an.



Foto: Fabian Schellhorn

„BERLINER 1 ZU 1 SPAZIERGÄNGE“

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. Um dies aufzufangen sind Berliner 1 zu 1 Spaziergänge eine weitere Möglichkeit, insbesondere alleinlebenden oder belasteten älteren Menschen ein Angebot zu machen, um ihnen im Alltag Abwechslung zu bieten oder aus der sozialen Isolation zu helfen.

Hierbei trifft eine Spaziergangsbegleiterin oder ein Spaziergangsbegleiter eine ältere Person zum gemeinsamen Spazieren gehen. Mittelfristig ist es wünschenswert, dass Teilnehmende des individuellen Angebotes in das Angebot der Spaziergangsgruppen aufgenommen und integriert werden.

Ausführliche Informationen zu „Berliner 1 zu 1 Spaziergängen“ finden Sie in unserem Schulungsmaterial für Spaziergangsbegleiterinnen und -begleiter.

Weitere Ideen finden Sie auch in den kostenfreien Materialien des ZfB Berlin:
Online unter: www.gesundheitbb.de/zfb

- » Handreichung zur Schulung von Spaziergangsbegleiterinnen und -begleitern
- » Handbuch mit Bewegungsübungen zur Mobilisierung, Koordination und Dehnung

PHASE 5

SPAZIERGÄNGE VERSTETIGEN, REFLEKTIEREN UND WEITERENTWICKELN

Einfache Dokumentationsmethoden können einen Überblick geben, wer mit dem Angebot erreicht wird. Dazu wurde gemeinsam mit Trägern und Begleiterinnen und Begleitern ein einfacher Dokumentationsbogen entwickelt (siehe „Vorlagen zur Dokumentation“). Diesen können Sie gerne als Vorlage nutzen und für Ihre Zwecke anpassen.

Grundsätzlich hilft Ihnen eine solche Dokumentation, das Angebot hin und wieder zu überprüfen, um es weiterentwickeln zu können.

Folgende Reflektionsfragen können dabei helfen:

- » Wen erreichen wir?
- » Wen möchten wir eigentlich oder zusätzlich erreichen?
- » Welche Ressourcen müssen wir als Einrichtung aufbringen? Können wir das im Rahmen unserer Arbeitszeit leisten?
- » Welche Unterstützung brauchen wir noch?
- » Welche Kooperationen können uns weiterhelfen?
- » Welches Feedback geben uns die Spaziergängerinnen und Spaziergänger?

4

VORLAGEN ZUR DOKUMENTATION

DOKUMENTATIONSBOGEN „BERLINER SPAZIERGANGSGRUPPEN“ (BEISPIEL)

Bezirk: Neukölln

Name oder Stempel der Einrichtung, an die das Angebot angeschlossen ist: *Haus des älteren Bürgers*

Spaziergangsbegleiterin/-begleiter: *Max Mustermann*

Datum	Dauer	Anzahl Teilnehmende	Anzahl weiblich	Anzahl männlich	mobilitätseingeschränkt*	Anzahl neuer Teilnehmenden	Besonderheiten/ Wünsche/Anregungen
13.05.20	1 h	10	8	2	3	3	
27.05.20	1 h	8	5	3	2	1	

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

DOKUMENTATIONSBOGEN „BERLINER 1 ZU 1 SPAZIERGÄNGE“ (BEISPIEL)

Bezirk: Steglitz-Zehlendorf

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

Spaziergangsbegleiterin/-begleiter: *Max Mustermann*

Datum	Dauer	weiblich	männlich	Besonderheiten/ Wünsche/Anregungen
11.06.20	30 min	X		Erster Spaziergang, Treffen an der Haustür
15.06.20	45 min		X	

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

LITERATUR

1. Abu-Omar K, Rütten A (2012) Körperliche Aktivität und Public Health. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 55: 66–72
2. Becker K, Pospiech S (2011) Berliner Spaziergangsgruppen. Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V., Berlin
3. Bertera EM (2003) Physical activity and social network contacts in community dwelling older adults. *Activities, Adaptation & Aging* 27: 113–127
4. Brand R (2010) Sportpsychologie. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden
5. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (2019) Menschen in Bewegung bringen – Strukturen schaffen, Bewegung fördern, lebenslang bewegen, Köln
6. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Rütten A, Pfeifer K (eds) (2017) Sonderheft 03: Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung // Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung Sonderheft 3, Köln
7. Di Pietro L, Campbell WW, Buchner DM et al (2019) Physical Activity, Injurious Falls, and Physical Function in Aging: An Umbrella Review. *Med Sci Sports Exerc* 51(6): 1303–1313
8. Franzen H (2013) Motivation zur Teilnahme an „Berliner Spaziergangsgruppen“ für Seniorinnen und Senioren – Eine Interviewstudie zur Aufnahme und Aufrechterhaltung von Gesundheitsverhalten unter Berücksichtigung des HAPA-Modells. Masterarbeit im Studiengang „Master Prävention und Gesundheitsförderung“, Universität Flensburg
9. Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V (2018) Aktionsprogramm Gesundheit (APG) - Entwicklung einer gesamtstädtischen Strategie für niedrigschwellige Bewegungsförderung im Land Berlin im Rahmen des APG. Zwischenbericht Teil 1 - Empfehlungen
10. Geuter G (2010) Bewegung, Bewegungsförderung und Gesundheit – Befunde aus der Wissenschaft. In: Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (ed) Alltagsnahe Bewegungsförderung 60+. Wissenschaftliche Grundlagen und Praxisimplikationen. Dokumentation der Regionalkonferenz „Bewegung im Alter“ am 8. Dezember 2009. LIGA.Fokus 6, Düsseldorf, pp 19–29
11. Geuter G, Holleederer A (2011) Bewegungsförderung im Alter in Deutschland. Überblick und Empfehlungen. *Prävention*(1): 2–4
12. Hoering S, Kühl S, Schulze-Fielitz A (2001) Homogenität und Heterogenität in der Gruppenzusammensetzung. *Arbeit* 10(4): 331–351
13. Jordan S, Weiß M, Krug S et al (2012) Überblick über primär-präventive Maßnahmen zur Förderung von körperlicher Aktivität in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 1: 73–81

14. Kendrick D, Kumar A, Carpenter H et al (2014) Exercise for reducing fear of falling in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(11)
15. Lippke S, Ernsting A, Richert J et al (2012) Nicht-lineare Zusammenhänge zwischen Intention und Verhalten – Eine Längsschnittstudie zu körperlicher Aktivität und sozial-kognitiven Prädiktoren. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*(20): 105–114
16. Mechling H (2005) Körperlich-sportliche Aktivität und erfolgreiches Altern. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz(8): 899–905
17. Schlicht W, Brand R (2007) Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit. Eine interdisziplinäre Einführung. *Grundlagentexte Gesundheitswissenschaften*. Juventa-Verl., Weinheim
18. Schuler G (ed) (2017) Körperliche Aktivität und Krankheit. De Gruyter, Berlin/Boston
19. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK et al (2019) Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(1)
20. Slavin SL (1993) Kooperatives Lernen und Leistung: Eine empirisch fundierte Theorie. In: Huber GL (ed) Neue Perspektiven der Kooperation. Ausgewählte Beiträge der Internationalen Konferenz 1992 über Kooperatives Lernen. Schneider, Baltmannsweiler, pp 151–170
21. Völker K (2012) Bewegung im Alltag zur Prävention und Therapie. Fakt oder Fiktion? *Der Internist* 6: 671–677
22. Weineck J (2004) Sportbiologie. Splitta, Ballingen
23. Weineck J (2010) Sportbiologie, 10., überarb. und erw. Auflage. Splitta, Ballingen
24. Weisser B, Preuß M, Predel H-G (2009) Körperliche Aktivität und Sport zur Prävention und Therapie von inneren Erkrankungen im Seniorenalter. *Medizinische Klinik* 104: 296–302
25. Weltgesundheitsorganisation (WHO); World Health Organisation (2010) Global recommendations on physical activity for health, Genf, Schweiz
26. Weltgesundheitsorganisation (WHO) (2019) Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia. WHO Guidelines, Geneva
27. Yarmohammadi S, Mozafar Saadati H, Ghaffari M et al (2019) A systematic review of barriers and motivators to physical activity in elderly adults in Iran and worldwide. *Epidemiology and Health* 41
28. Zentrum für Bewegungsförderung Berlin (ZfB) (2011) Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit im Alter – Ein Leitfaden zum Aufbau von begleiteten Spaziergangsgruppen und zur Initiierung von Trainingsgruppen zur Sturzprävention im Stadtteil, Berlin

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