



Gesundheit
Berlin-Brandenburg e.V.
Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung



Zentrum für
Bewegungsförderung
Berlin

Gemeinsam mehr bewegen – Beispiele und Argumente für Bewegungsförderung im Quartier

Cornelia Wagner – Projektkoordinatorin des Zentrums für Bewegungsförderung Berlin

Fachtagung „Gesund älter werden im Quartier“ – 12.06.2014 - Duisburg

Zentrum für Bewegungsförderung Berlin (ZfB)

- Vernetzungs- und Koordinierungsstelle im Land Berlin,
- ausgerichtet auf die Bewegungsförderung im Alter, Bewegung wird dabei im Sinne eines aktiven Lebensstils verstanden.
- Blick v.a. auf Ältere, die sich aus dem sozialen Leben zurückziehen, bislang inaktiv sind oder sich in schwierigen Lebenssituationen befinden.
- ZfB wendet sich an Akteure der Altenhilfe, kommunalen Verwaltung, Seniorenarbeit, Sport- und Bewegungsförderung, Quartiersmanagement, Stadtteilarbeit etc.und
- zielt auf eine ressortübergreifende Zusammenarbeit und Vernetzung auf Quartiers-, Stadtteil- und Landesebene



Aktivitäten des ZfB Berlin

1. Die Berliner Spaziergangsgruppen
2. Methode der Stadtteilbegehung – die Bewegungsfreundlichkeit des Quartiers unter der Lupe
3. Good Practice-Werkstatt „Bewegtes Altern im Quartier“

1. Berliner Spaziergangsgruppen

1. Berliner Spaziergangsgruppen - Was zeichnet das Angebot aus?

- niedrigschwelliger Charakter
 - kostenlos, flexibel und überall möglich; es braucht kein/e Übungsleiter/in oder Räumlichkeiten; das Angebot kann so dezentral und wohnortnah aufgebaut werden
 - keine Vorkenntnisse oder spezielle Ausrüstung notwendig
 - (fast) jede/r kann es und es ist auch bei Einschränkungen möglich
- hoher Gestaltungsspielraum nach Wünschen und Möglichkeiten der Teilnehmenden (Dauer, Streckenlänge, Pausengestaltung)
- bei regelmäßiger Ausführung sind Gewinne für die Gesundheit zu erwarten (Geuter & Holleder, 2012)
- Spaziergehen bietet viel Raum für Austausch und Geselligkeit



1. Berliner Spaziergangsgruppen

Zusammenarbeit im Stadtteil

(ehrenamtliche/r) Begleiter/in

- Ansprechperson für Gruppe und Einrichtung
- Auswahl der Route



Spaziergangsgruppe

unterstützt bei der:

- Weiterentwicklung
- Dokumentation
- Öffentlichkeitsarbeit

(Stadtteil-) Einrichtung

- Treff- und Ausgangspunkt
- stellt eine Ansprechperson für die Gruppe
- arbeitet mit Partner und Multiplikatoren im Stadtteil zusammen

ZfB Berlin

- gibt Impuls
- unterstützt Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung mit anderen Gruppen
- fördert Qualitätsentwicklung
- schult Ehrenamtliche zu Beginn



1. Berliner Spaziergangsgruppen

Motive für die Teilnahme*

- **In Bewegung bleiben**

*„für mich war wichtig, raus an die **frische Luft und bewegen**“
(Zitat eines Teilnehmenden)*

- **Gesundheit und Wohlbefinden**

*„man **fühlt sich einfach gut** wenn man in einer Gemeinschaft ist
[...] und dann ist das schon prima und dann hat man ein Wohlgefühl“
(Zitat eines Teilnehmenden)*

- **Den inneren Schweinehund überwinden**

*„aber eine **feste Terminvereinbarung**, es ist der innere Schweinehund:
,ach bei dem Wetter, naja heute mal nicht', und der Termin der steht
nun.“ (Zitat eines Teilnehmenden)*

** untersucht in einer Masterarbeit von Henrieke Franzen (2013). Dabei wurden mit den Teilnehmenden des Angebotes Interviews durchgeführt.*

1. Berliner Spaziergangsgruppen

Motive für die Teilnahme

- **Die Gegend, das Quartier erkunden**

*„[...] Also ich bin in Gebiete gekommen, obwohl ich in Berlin lebe, **die ich bisher noch nicht kannte** und das ist interessant dabei“
(Zitat eines Teilnehmenden)*

*„man entdeckt so kleine **Kostbarkeiten in der Gegend**“
(Zitat eines Teilnehmenden)*

- **Austausch und Gesellschaft**

*„Wir, im Grunde genommen die Laufgruppe, ist auch so ne Art **Hilfe zur Selbsthilfe**“ (Zitat eines Teilnehmenden)*

*Und dann hat man halt einen **Gedankenaustausch**. Was also unter fast Gleichaltrigen auch mal nötig ist.“ (Zitat eines Teilnehmenden)*

*„dass man raus kommt, **unter Menschen** ist, das ist das Schöne“
(Zitat eines Teilnehmenden)*



1. Berliner Spaziergangsgruppen

Erfahrungen und Herausforderungen

Vorstellungen von Spazierengehen sind sehr unterschiedlich

*„(...) Also eine Dame, die läuft mit zwei Krücken, aber da meckert auch keiner, dass es mal zu langsam ist. (...).“ **

*„Naja, jeder Mensch ist anders wissen Se. Der ene will schnell laufen, der andere will langsam laufen, der andere will sich hinsetzen [...].“**

Stimmung in der Gruppe ist sehr variabel

*„das sind so Quengeleien unter den Leuten, der eine ‚hü‘ der andere ‚hot‘, da muss irgendwo so eine Linie reingebracht werden.“ **

*„wir verstehen uns gut, es gibt da keine Reibungspunkte, es ist eine angenehme Situation, eigentlich unverbindlich – aber ist angenehm.“ **



1. Berliner Spaziergangsgruppen

Ehrenamtliche Begleitung der Spaziergangsgruppe

- Zu Beginn besteht oft Scheu die Begleitung zu übernehmen, wenn Angebot und Gruppe nicht bekannt sind
- persönlichen Interessen der bzw. des Ehrenamtlichen sind wichtig:
Na, weil ich mich irgendwie in meinem Rentenalter mal ein bisschen beschäftigen wollte mit Ehrenamt und habe so eben am Anfang letztes Jahr immer so verschiedene Sachen gemacht, ausprobiert eben nech, was dir liegt, was man liebt und was einem liegt und so. [...].“
(Zitat eines Teilnehmenden)
- Eine feste Ansprechperson in der Einrichtung ist wichtig
- Im besten Fall finden sich zwei Begleiter/innen, die sich gegenseitig vertreten können
- Eine Schulung zu Beginn kann helfen, Fragen zu klären und Unsicherheit zu nehmen

2. Stadtteilbegehungen

2. Methode der Stadtteilbegehung

- durch eine gemeinsame Begehung vor Ort wird das Quartier „durch die Brille“ anderer Menschen gesehen und für unterschiedliche Perspektiven sensibilisiert
- Stadtteilbegehung sind eine Methode, Ältere in die bewegungsfreundliche Quartiersgestaltung einzubeziehen
- bewegungsfreundliche und bewegungsunfreundliche Aspekte des Quartiers stehen im Mittelpunkt
(infrastrukturelle Aspekte, aber auch soziale Merkmale und Bewegungsräume und -angebote, vgl. Konzept der Walkability nach Bucksch & Schneider, 2014)
- Ältere Bewohner/innen sind dabei Expert/innen ihres Quartiers

2. Stadtteilbegehungen

Erprobung der Methode im Berliner Bezirk Tempelhof

- Gewinnung von lokalen Partnern vor Ort (Seniorenarbeit, Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit, Pflegestützpunkt, Stadtteilkoordination)
- Auswahl des Stadtteils für die Begehung
- Einbindung Älterer bei der Routenplanung (Ältere werden zu bewegungsfreundlichen und –unfreundlichen Orten im Stadtteil befragt)
- Planung der Route (z.B. Start und Ziel mit Toiletten & Sitzgelegenheit)
- Einbindung von lokalen Akteur/innen und Entscheidungsträger/innen der kommunalen Verwaltung
- Durchführung der Begehung
- Planungswerkstatt zur Nachbereitung und Umsetzung von Aktivitäten gemeinsam mit den Älteren

2. Stadtteilbegehungen

Erfahrung und Empfehlungen

- Möglichkeiten für Beteiligung und Entscheidung sollten von Beginn an für alle transparent gestaltet sein
- Ansprüche an Partizipation sollte an Rahmenbedingungen vor Ort angepasst sein
- Ältere sollte von Beginn an mitgestalten können
- Methode eignet sich, um eine ressortübergreifende Zusammenarbeit im Sozialraum zu initiieren

Ideen für die Weiterentwicklung

- Gemeinsame Erkundung von Bewegungsorten/sozialen Einrichtungen im Quartier (Scheu vor unbekanntem Orten nehmen)
- Quartiersstadtplan für Ältere (Wo gibt es Toiletten, Bänke etc.)

3. Werkstatt „Bewegtes Altern im Quartier“

Plattform für ressortübergreifende Zusammenarbeit

- moderierter Rahmen, um mit unterschiedlichen Partner und Engagierten im Quartier „an einen Tisch zu kommen“
- Erfahrungsaustausch und Zusammenarbeit unterstützt Qualitätsentwicklung vor Ort
- Basis bieten die 12 Kriterien guter Praxis – entwickelt durch den Kooperationsverbund „Gesundheitliche Chancengleichheit“

*„Mit der Werkstatt hatten wir eine Plattform, um mit Partnern im Bezirk **an einen Tisch zu kommen** und **neue Ideen für die Zusammenarbeit** und **neue Angebote** zu entwickeln. Daraus entstand ein **Bewegungsatlas** für den Bezirk, mit dem wir Angebote bei den Älteren in Treptow-Köpenick bekannter machen können und ein jährlich stattfindender Aktionstag ‚Bewegung‘.“*

(Sybille Schliemann, Bezirksamt Treptow-Köpenick)

Landesgesundheitskonferenz Berlin

Gemeinsam für ein gesundes Berlin – landesweite Zusammenarbeit im Rahmen der Landesgesundheitskonferenz

- Gremium mit derzeit 24 Mitgliedern
- Entwicklung von gemeinsamen Zielen und konkreten Maßnahmen:
 - Gesundheitschancen für Kinder und Jugendliche erhöhen – Benachteiligung abbauen
 - Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter erhalten
- unterstützt Austausch, Vernetzung und Qualitätsentwicklung und bündelt z.B. quartiersbezogene Aktivitäten der Mitglieder auf Landesebene





Gesundheit
Berlin-Brandenburg e.V.
Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt

Cornelia Wagner

Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

Friedrichstraße 231, 10969 Berlin

Tel.: 030 – 44 31 90 99

E-Mail: wagner@gesundheitbb.de

<http://www.gesundheitbb.de/Zentrum-fuer-Bewegungsfoerderung.1362.0.html>

Literaturverzeichnis und -empfehlungen

- Gesundheit Berlin-Brandenburg (2012). *Gemeinsam mehr bewegen. Gute Argumente und Berliner Beispiele für Bewegungsförderung im Alter*. Online verfügbar unter www.gesundheitbb.de/Zentrum-fuer-Bewegungsfoerderung.1362.0.html
- Gesundheit Berlin-Brandenburg (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*. Online verfügbar unter www.gesundheitbb.de/Zentrum-fuer-Bewegungsfoerderung.1362.0.html
- Gesundheit Berlin-Brandenburg (2013). *Schritt für Schritt zu mehr Partizipation im Alter. Ein Leitfaden zur Beteiligung älterer Menschen an der Gestaltung bewegungsfreundlicher Quartiere*. Online verfügbar unter www.gesundheitbb.de/Zentrum-fuer-Bewegungsfoerderung.1362.0.html
- 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*. Unveröffentlichte Masterarbeit, auf Anfrage erhältlich.
- Bucksch, J. & Schneider, S. (2014). *Walkability. Ein Handbuch zur Bewegungsförderung in der Kommune*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Geuter, G. & Holleder, A. (2012). *Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit*. Bern: Verlag Hans Huber.