



Willst du mit mir geh'n?

Netzwerkarbeit im Stadtteil

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des Essener Sportbund e.V.

Autorin: Heike Art

Grundlagen

Entwicklungszeitraum

Das Angebot „Willst du mit mir geh'n?“ wurde von Herrn Hugo Thies in 2011 entwickelt und erprobt. Der Stadtsportbund Essen e.V. (ESPO) hat dieses bestehende Angebot genutzt, um den organisierten Sport in Essen besser bekannt zu machen und zu vernetzen. Die Erfahrungen aus dieser Kooperation werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung, das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

Handlungsfeld

MOBIL/AKTIV sein, GEMEINSAM älter werden, ENGAGIERT älter werden

Lebensphase(n)

Ältere, Hochaltrige

Zum Angebot

Idee/Modell

Sportvereine können Menschen dabei unterstützen, auch im Alter aktiv und vital zu bleiben. Daher sucht der der ESPO immer wieder neue Möglichkeiten, die Vereine Vorort zu unterstützen.

Aus diesem Grund hat der ESPO Kontakt zu Hugo Thies, Initiator des seit 2012 bestehenden Angebotes „Willst Du mit mir geh'n?“ gesucht. Ziel von Herrn Thies war es, damals in jedem Stadtteil von Essen mit mehr als 3.000 lebenden Senioren/Seniorinnen wöchentlich organisierte und begleitete Spaziergänge zu implementieren. Von damals 12 Gruppen sind nunmehr 34 Gruppen in 2017 wöchentlich am Start. Jede Gruppe besteht aus bis zu 80 Teilnehmenden und jeweils einem ehrenamtlichen Betreuersteam, damit die Betreuung durch diese sogenannten Paten gewährleistet ist. In den Stadtteilen gibt es bis zu sechs verschiedene Spazerrouten, aber jede endet mit der Möglichkeit, den Spaziergang gemeinsam bei einem Kaffee oder einer Kleinigkeit zu essen, ausklingen zu lassen.

Der ESPO ist nun in Kontakt mit den verschiedenen Betreuerteams getreten, um die Vereine in den einzelnen Stadtteilen „ins Gespräch“ zu bringen und gerade bei der Zielgruppe 60+ zu mehr Bewegung in Sportvereinen zu werben.

Diese Form der Netzwerkarbeit und wie diese aus der Sicht des ESPO im Weiteren für den organisierten Sport nützlich sein kann, wird hier betrachtet.

Zielgruppe

Menschen, die bereits am Angebot „Willst Du mit mir geh'n?“ teilnehmen, sollen zum Mitmachen an weiteren Bewegungsangeboten motiviert werden und als Multiplikatoren bei Gleichgesinnten für diese ergänzenden Vereinsangeboten werben. Die Patinnen und Paten der Stadtteilgruppen sind die Schlüssel für die Multiplikation in diesem Netzwerk.

Die Zielgruppe dieser Bewegungsangebote, Menschen im Alter von 60 +, ist oftmals einsam, bewegt sich wenig und hat die Verbindung zu ihrem Stadtteil verloren. Das aktive Altern sowie die Erhaltung der Alltagsmobilität sind Ziele dieser Angebote.

Partner und Netzwerke

Der ESPO hat sich als Netzwerkpartner in das bereits sehr gut organisierte Projekt „Willst Du mit mir geh'n?“ eingebracht. Das Projekt wurde von Hugo Thies mit initiiert und vor allem realisiert. Mit Hilfe von vielen ehrenamtlich Engagierten bringt er mittlerweile wöchentlich 1.000 Menschen zum Laufen. Die Ursprungsidee wurde 2010 vom Gesundheitsministerium als mögliche Gesunderhaltungsmaßnahme der Städte und Kommunen an die Gesundheitsämter herangetragen. Der Essener Seniorenbeirat, das Seniorenreferat und die Gesundheitskonferenz "Gesundheitsförderung für Senioren im Stadtteil" entwickelten das Angebot gemeinsam und Bezirkssenorenvertretern berieten hierzu.

Heute unterstützen darüber hinaus Krankenkassen, Apotheken, Seniorenreferate der Verbände und Seniorenbeauftragte der Stadtbezirke die Initiative.

Sowohl bei kirchlichen Seniorenclubs als auch bei der AWO wurde das Projekt persönlich vorgestellt und einige Interessenten haben sich den Spaziergeh-Gruppen angeschlossen.

Arztpraxen, das Diabeteszentrum und die Depressionsambulanz weisen auf das Bewegungsangebot hin und in der örtlichen Presse werden die Treffpunkte mit Startzeiten täglich veröffentlicht. Die stete Bewerbung und Berichterstattung über die Initiative sorgt für die Bekanntmachung des kostenfreien Angebotes.

Bundestagsabgeordnete aus Essen wurden in verschiedene Stadtteile eingeladen und sorgen so für einen Anreiz zum Mitgehen in der Gruppe.

Nachhaltigkeit

Da die Anzahl der Bevölkerung 60+ nicht nur in Essen stetig steigen wird, werden die Spaziergehgruppen kontinuierlichen Zuwachs haben. Um die Gruppen auf Dauer ehrenamtlich organisieren zu können, sind interessierte ehrenamtliche Patinnen und Paten unentbehrlich, die für sich mit anderen etwas tun möchten. Beim ehrenamtlichen Engagement ist ein großes Maß an Partizipation möglich, denn die Paten bestimmen mit und organisieren sich im hohen Maße selbst. Regelmäßige Patentreffen, Informationsmaterialien, Medienpräsenz und das Informationstelefon unterstützen die Gruppenorganisatoren bei ihrer Arbeit. Der ESPO hat 21 Patinnen und Paten aus sieben Stadtteilen mit mitgliedstarken Spazierganggruppen zu einem Workshop eingeladen, um auch hier durch gemeinsame Gespräche herauszufinden, welche weiteren Bewegungsangebote für die Zielgruppe in den jeweiligen Stadtteilen von Interesse wären. Zudem wurden die Anwesenden mit den Bewegungsangeboten der ortsansässigen Vereine vertraut gemacht und Informationen wurden weitergeleitet.

Der stete Informationsaustausch innerhalb dieses Netzwerkes ist immens wichtig, um weitere (Bewegungs-)Angebote zu beleben.

Die Förderung und Anerkennung des bürgerschaftlichen Engagements der Patinnen und Paten wird regelmäßig im geeigneten kommunalen Rahmen durchgeführt. Von den Essener Bundestagsabgeordneten wurden die Patinnen und Paten als Anerkennung nach Berlin eingeladen.

Darüber hinaus wird jährlich ein für die Patinnen und Paten kostenfreier Erste Hilfe Kurs vom ASB angeboten.

Ansprechpartner

Hugo Thies (Mit-Initiator)

Tel. 0201-254315

Mobil: 0175-3352129

Email: hugo-thies@t-online.de

Essener Sportbund e.V (ein Netzwerkpartner)
Nina Altenhoff-Zabel
Tel. 0201-8146120
Email: nina.altenhoff-zabel@essener-sportbund.de

Zur Organisation

Angebotsformen

Der ESPO hat bisher 21 Patinnen und Paten aus sieben Stadtteilen zum gemeinsamen Workshop an zwei Sonntagnachmittagen eingeladen, um Informationen untereinander auszutauschen.

Die Eingeladenen erhielten hier einen Überblick darüber, was der organisierte Sport in ihrem Stadtteil alles anbietet. Der ESPO erhielt im Gegenzug von den Teilnehmenden Informationen über die Bedürfnisse und Wünsche der Spaziergänger. und erfuhr, wie die Zielgruppe 60+ „tickt“. Durch die Workshops konnte der Sportbund wichtige Erkenntnisse gewinnen, wie die Angebote in den Sportvereinen ausgerichtet sein müssen, um die Zielgruppe der Spaziergänger für weitere Bewegungsangebote in den Vereinen zu gewinnen.

Darüber hinaus werden die Patinnen und Paten mit ihren Spazierganggruppen zu den Aktionstagen und weiteren Veranstaltungen des ESPO eingeladen. Bei der "SPORTlich in Essen", einer Sportmesse parallel zur "Mode, Heim und Handwerk" in der Messe Essen, sind die Spaziergangspaten mit einem eigenen Informationsstand vertreten.

Sportstätten-/Raumbedarf

Für die regelmäßigen Treffen der Patinnen und Paten zum Netzwerken ist ein entsprechend großer bestuhelter Raum notwendig. Bei gemeinsamen Veranstaltungen reicht ein Platz für einen Stand der Initiative aus.

Materialbedarf

Um gemeinsam an Themen zu arbeiten, sind bei den Workshops Arbeitsmaterialien wie Flipchart und Metaplankarten zum Visualisieren notwendig.

Zeitressourcen

Die Organisation eines gemeinsamen Workshops ist zeitlich relativ überschaubar. Als Zeitrahmen sind 2,5 Stunden inklusive kurzer Pause angemessen. Die Workshops können werktags in den Räumen des jeweiligen Bundes/Verbandes durchgeführt werden.

Stolpersteine

Da das Netzwerk der Patinnen und Paten so engagiert ist, gab es bei der Einladung zum Workshop einen sehr großen Zulauf, was vielleicht in anderen Netzwerken nicht immer so sein muss. Die vorherige Abstimmung des Termins ist wichtig, damit möglichst Viele teilnehmen können.

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Die Workshopleitung/Organisation sollte mit der Zielgruppe Ältere vertraut sein und motivierend auf die Teilnehmenden eingehen.

Weitere Arbeitshilfen

Hintergrundinformationen zur Initiative „Willst Du mit mir geh'n?“

Das Erfolgsrezept der Initiative scheint das persönliche Engagement von Herrn Thies zu sein, denn er hat es innerhalb von fünf Jahren geschafft, wöchentlich über 1.000 Menschen im Alter 60+ zum Laufen zu bringen.

Jede Gruppe startet zu unterschiedlichen Zeiten den Spaziergang, denn Herr Thies ist bei jeder Gruppengründung als Initiator mit dabei, auch wenn er die ersten Male alleine gelaufen ist, weil keine Mitläufer Interesse hatten. Sein Durchhaltevermögen wurde bisher bei jeder Gruppe belohnt, so dass eine Gruppe auf bis zu 80 Personen gewachsen ist. Diese Gruppe wird dann für den Spaziergang in zwei Leistungsklassen eingeteilt, so dass es eine längere und eine kürzere Route bis zum Treffpunkt gibt. Auch Menschen mit Rollator können am Spaziergang teilnehmen, die dann eine noch kürzere Route wählen.

Da Herr Thies nicht jede Gruppe in allen Stadtteilen wöchentlich begleiten kann, hat er direkt nach den ersten paar Spaziergängen Mitläufern die „Verantwortung“ für die Gruppe übertragen. Diese sogenannten Paten arbeiten in jeder Stadtteilgruppe zusammen als Team und sind i.d.R. zu fünf oder zu sechst. Dieses Patenteam ist miteinander sehr gut vernetzt und ein reger Kommunikationsaustausch findet hier statt, um die Begleitung der Gruppe immer sicherzustellen.

Je nach Wetterlage werden unterschiedliche einstündige Spazierrouten gewählt, so dass zuverlässig jede Woche das Angebot durchgeführt wird. Die abschließende Einkehr zum Kaffeetrinken oder Essen gehört zu jedem Spaziergang mit dazu. Bei einigen Spaziergängen trifft man sich abschließend schon in Vereinsheimen oder –Treffs mit entsprechendem Angebot.

In einer Stadtteilgruppe ist das Gemeinschaftsgefühl schon so groß, dass hier ein eigenes Gruppenlied geschrieben wurde, welches bei Geburtstagen oder anderen Anlässen gemeinsam gesungen wird.

Durch diesen engen Kontakt innerhalb der Gruppe, sind die Patinnen und Paten nicht nur Sprachrohr für die Gruppe, sondern sie können auch neue Impulse in die Gruppe bringen. So sind sie wahre Multiplikatoren für die Erweiterung des Bewegungsangebotes des organisierten Sports im Stadtteil.

Sämtliche Veröffentlichungen, Flyer etc. des organisierten Sports für die Zielgruppe 60+ werden mittlerweile über die Paten zu den Spaziergängern bis hin zu anderen organisierten Gruppen außerhalb der Initiative weitergeleitet, wo diese Menschen organisiert sind.

Auffällig bei diesen Angeboten ist, dass der Anteil an aktiven Männern im Verhältnis zu den aktiven Damen sehr gering ist.

Eine sehr wichtige Unterstützung bei der Verbreitung des Angebotes leistet die Presse. Über die positive Entwicklung der Initiative wird nicht nur lokal, sondern auch überregional berichtet. Auch die stete Terminerinnerung im örtlichen Veranstaltungskalender leistet ihren Beitrag, dass weitere Menschen 60+ sich dem Spaziergehen anschließen.

Dokumentation der Spaziergänge

In 2017 wurde auch ein Heft der Initiative aufgelegt, wo jede Stadtteilgruppe über die schönste Spazierroute berichtet.

Hinweise:

Dieser Programmvorschlag stellt nur ein Grundgerüst dar. Entsprechend der Gruppenzusammensetzung wird die Struktur den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

**„Willst du mit mir geh`n –
durch die Grüne Hauptstadt Europas?“**



Die schönsten Spaziergänge in 34 Essener Stadtteilen

**STADT
ESSEN**

**ESSEN
2017**



**GRÜNE HAUPTSTADT
EUROPAS**

PROJEKT