



Wandern

Was geht! Sport, Bewegung und Demenz
Kleine Praxisfibel 1: Lust am Wandern

Demenz Support Stuttgart gGmbH



IMPRESSUM

Wandern. Was geht! Sport, Bewegung und Demenz
Kleine Praxisfibel 1: Lust am Wandern
Konzept und Text: Peter Wißmann, Gabriele Kreutzner
Redaktion: Gabriele Kreutzner
Redaktionelle Unterstützung: Ulrike Fischer
Gestaltung: Polkowski Mediengestaltung, Gießen
Fotos: Günther Müller, Stuttgart
Herstellung: print24
Herausgeber: Demenz Support Stuttgart gGmbH
Hölderlinstraße 4
70174 Stuttgart
Telefon 0711 99787-10
Telefax 0711 99787-29
redaktion@demenz-support.de
www.demenz-support.de
www.sport-bewegung-demenz.de

© Demenz Support Stuttgart gGmbH
1. Auflage, Februar 2016

Die Reihe Kleine Praxisfibern entstand im Rahmen des Projekts
»Was geht! Sport, Bewegung und Demenz«.
© Demenz Support Stuttgart gGmbH

Gefördert von

Robert Bosch **Stiftung**



**ERICH UND LISELOTTE
GRADMANN-STIFTUNG**

Inhalt

Sport, Bewegung & Demenz	5
Neulich in Wald und Wiesen ...	7
Wenn Gedächtnis und Orientierung nicht mehr so wollen wie früher	9
Wandern: eine Bewegungsart, die es in sich hat!	15
„Lust am Wandern“ – Konzept und Praxis	19
Versicherungs- und andere rechtliche Fragen	39
Ein Angebot vor Ort schaffen – die wichtigsten Schritte	42
Wir unterstützen Sie gerne!	45
Anhang	47



Sport, Bewegung & Demenz

Wandern, Rad fahren, Gymnastik treiben, tanzen, schwimmen oder einfach im Stadtteil spazieren gehen: die meisten Menschen können solche Dinge einfach tun, sofern sie dazu Lust haben. Für andere gilt das nicht. Zum Beispiel für Menschen, die mit körperlichen oder kognitiven Beeinträchtigungen leben. Vor allem mit Blick auf diese Personengruppe wurde das Entwicklungsprojekt »Was geht! Sport, Bewegung & Demenz« durchgeführt. Sein hervorstechendstes Merkmal ist, dass hier Teilhabe, Wohlbefinden und Lebensfreude im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen!

Es wurden Sport- und Wandervereine, aber auch Kommunen und andere Organisationen motiviert und darin unterstützt, sich für die Zielgruppe der Bürgerinnen und Bürger mit kognitiven Beeinträchtigungen zu öffnen. Auf diese Weise ist eine Vielfalt bewegungs- und sportorientierter Angebote entstanden, die sich inzwischen erfolgreich in der Praxis etabliert haben.

Die Erfahrungen, die im Rahmen des Projektes gemacht wurden, zeigen auf, was alles möglich ist. Sie sollen allen interessierten Personen, Vereinen, Kommunen und Initiativen zur Verfügung gestellt werden, damit neue und weitere Angebote und Teilhabemöglichkeiten für Menschen mit kognitiven Veränderungen entstehen können. Diesem Transfer von Erfahrungen und Know-how dienen neben kleinen Filmen, Veranstaltungen, Veröffentlichungen und Beratungen auch drei Praxisfibel zu den Aktivitäten Wandern, Rad fahren sowie Bewegung in der Gruppe.

Hierbei handelt es sich um Praxishilfen, die Interessierten in kompakter Form Informationen und Anregungen an die Hand geben, um vor Ort die Initiative zu ergreifen und selbst Angebote zu entwickeln oder zu öffnen. Lassen Sie sich also inspirieren und anstiften! Wenn Sie darüber hinausgehende Information und Beratung wünschen, können Sie sich gerne an uns wenden.

Das Projekt „Was geht! Sport, Bewegung & Demenz“

- Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), der Robert Bosch Stiftung und der Erich und Liselotte Gradmann-Stiftung
- Laufzeit: 1.1.2013 – 31.3.2016
- Projektträger: Demenz Support Stuttgart gGmbH in Zusammenarbeit mit dem Verein Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke e.V.
- Ziele:
 - Teilhabemöglichkeiten für Menschen mit kognitiven Veränderungen (z. B. Gedächtnisprobleme, Demenz) erschließen;
 - bewegungs- und sportorientierte Vereine für die Zielgruppe sensibilisieren, Angebote öffnen und entwickeln;
 - Know-how aufbereiten und weitergeben.



Neulich in Wald und Wiesen ...



„Das war heute wieder ein toller Tag“, so ist in den vielen Gesprächen zu hören. „Wohin geht es denn beim nächsten Mal?“

Goldener Oktober. Im wärmenden Licht der Sonne holen Weingärtner ihre Ernte ein. Eine Gruppe von etwa zwanzig Personen wandert gemächlich den schmalen Weg zwischen den Weinbergen herauf. »Hier wird gerade der Wein geerntet, den wir vielleicht im kommenden Jahr trinken«, meint der Mann an der Spitze, den anderen zugewandt.

Die Gruppe bleibt stehen, beobachtet die Arbeitenden. Man kommentiert das Geschehen, tauscht sich über die unterschiedlichen Trauben- und Weinsorten aus. Die meisten stärken sich kurz mit einem Schluck Wasser oder einem Stück Obst, dann geht es weiter. Einige sind recht forsch unterwegs, andere lassen sich deutlich mehr Zeit. Doch das scheint verabredet zu sein.

Die Schnelleren warten immer wieder an markanten Wegpunkten auf die anderen. Langeweile scheint dabei keineswegs aufzukommen! Manche unterhalten sich angeregt, andere genießen überwiegend schweigend die Landschaft, durch die es geht. Nach den Weinbergen führt der Weg ein kurzes Stück durch eine beschauliche Häusersiedlung, dann geht es in den Wald hinein.

Der Mann an der Spitze, an den Abzeichen auf seiner Jacke als Wanderführer erkennbar, scheint mit der Strecke bestens vertraut. Ab und zu bleibt er stehen und macht auf Dinge links und rechts des Weges aufmerksam. Gerade zeigt er einem Mann und einer Frau auf einer Wanderkarte, wo sich die Gruppe

momentan befindet und wie es weitergeht. »Wohin gehen wir denn?« fragt eine alte Dame ihren Begleiter. »Nach Degerloch, da wollen wir zum Essen einkehren«. »Ach! Essen gehen wir auch?« will die Dame wissen. Ihr Begleiter lächelt. »Ja, das machen wir doch immer am Ende der Wanderung«. Die Fragende lächelt zurück. Auch wenn sie ihre Frage noch einige Male wiederholen wird, scheint ihr die Antwort zu gefallen.

An der nächsten Wegkreuzung sammelt der Wanderführer wieder die Gruppe um sich. »Was wir hier sehen, ist ein ehemaliges Römergrab«, erläutert er. Wieder entstehen Gespräche, wollen die Wanderer mehr wissen. In das Fragen und Antworten hinein trällert ein Mann fröhlich ein paar Zeilen aus einem alten Schlager. Niemanden scheint das zu stören. Freundlich nickt ihm der eine oder andere zu.

»Komm, es geht weiter«, sagt die Frau an seiner Seite schließlich, als alle das Römergrab ausgiebig begutachtet haben. Langsam setzt sich die Gruppe wieder in Bewegung. Nach einem Kilometer durch den angenehm schattigen Wald kommt schon die Gaststätte in Sichtweite, die das heutige Ziel der Wandergruppe ist. Bei einem zünftigen Essen lässt man es sich gut gehen, bevor es dann wieder zurück nach Hause geht. »Das war heute wieder ein toller Tag«, so ist in den vielen Gesprächen zu hören. »Wohin geht es denn beim nächsten Mal?«



Wenn Gedächtnis und Orientierung nicht mehr so wollen wie früher

Demenz als Begriff ist sehr allgemein und unscharf. Ein Satz wie »Frau Müller hat Demenz« besagt daher erst einmal nicht viel. Gleichwohl ist der Begriff Demenz (oder Alzheimer als die am häufigsten vorkommende Art von Demenz) aber für viele Menschen angsterzeugend und stigmatisierend. Deshalb weigern sich viele, die von solchen Veränderungen betroffen sind, den Begriff für ihre Situation und Person zu akzeptieren.

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Das ist erfreulich, hat aber auch seinen Preis. Denn es bedeutet auch, dass immer mehr ältere und alte Bürgerinnen und Bürger mit kognitiven Beeinträchtigungen zurechtkommen müssen. Solche Beeinträchtigungen können sich auf die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, die Orientierung oder das Erinnerungsvermögen beziehen.

Einen Teil der kognitiven Veränderungen, die vorzugsweise im Alter auftreten, hat man mit Begriffen wie »Demenz« oder »Alzheimer« belegt und sie als Krankheit begriffen. Über lange Zeit vertraten die meisten medizinischen Experten die Überzeugung, eines nicht allzu fernen Tages werde sich ein Heilmittel für diese Art von Veränderungen finden, womit man sämtliche mit ihnen verbundenen Aufgaben und Schwierigkeiten los wäre.

Inzwischen ist man deutlich bescheidener geworden. Denn es ist zunehmend deutlicher geworden, dass sich diese vor allem im Alter auftretenden kognitiven Veränderungen, falls überhaupt, sicher nicht in absehbarer Zeit zum Stillstand bringen oder gar heilen lassen. Nach allem, was wir wissen, stellt insbesondere die Alzheimer-Demenz eine dauerhafte Begleiterscheinung unserer älter werdenden Gesellschaft dar. Das hat Konsequenzen.

Die wichtigste Frage lautet nun nicht mehr: Wie können wir Alzheimer heilen? Sondern sie lautet: Wie schaffen wir es, dass Menschen mit solchen kognitiven Veränderungen nicht aus der Gesellschaft herausfallen oder an den Rand des sozialen Miteinanders gedrängt werden? Wie machen wir es möglich, dass auch für diese wachsende Zahl von Bürgerinnen und Bürgern Lebensfreude,

Katzenbachseeweg

Laufstrecke





*„Wandern ist das
Schönste, was es gibt!
In der Natur sein, den
Himmel und die Land-
schaft anschauen – was
gibt es Besseres? Wie schön,
dass wir hier dabei sein
können.“
(ein Ehepaar)*

Lebensqualität und Teilhabe am Leben im Gemeinwesen erhalten bleiben?

Worüber sprechen wir?

Was ist eigentlich gemeint, wenn von Menschen mit Demenz oder gar von Demenzkranken gesprochen wird? Zunächst einmal ist zu beachten, dass »Demenz« eine recht allgemeine und damit ungenaue Bezeichnung ist. Es handelt sich um einen Oberbegriff für eine Vielfalt völlig unterschiedlicher Ursachen und Erscheinungsformen kognitiver Veränderungen. Es ist ein Begriff wie Auto, unter den ja auch Hunderte verschiedener Typen von Fahrzeugen fallen – vom kleinen Stadtauto bis hin zur protzigen Limousine. Vielleicht noch wichtiger: Für die meisten Menschen ist dieser Begriff mit bestimmten negativen Bildern und Vorstellungen verbunden, die dazu geeignet sind, Menschen über einen Kamm zu scheren und Angst zu erzeugen.

Es gibt, wie bereits erwähnt, zahlreiche unterschiedliche Formen von Demenz: beispielsweise die vaskuläre Demenz, die fronto-temporale Demenz, die sogenannte Alzheimer-Demenz und viele andere. In manchen Fällen sind demenzielle Veränderungen oder Prozesse umkehrbar. Solchen sogenannten »sekundären Demenzen« liegen bestimmte körperliche Dysfunktionen zugrunde (z. B. Stoffwechselstörung, Fehlfunktion der Schilddrüse), die prinzipiell korrigierbar sind. In der Regel handelt es sich bei den Prozessen, die mit dem Begriff Demenz beschrieben werden, aber um solche, die chronisch verlaufen und nicht umkehrbar sind.

Alzheimer und Gedächtnisprobleme

Als häufigste Form einer Demenz gilt die Alzheimer-Demenz. Obwohl es auch jüngere Menschen mit einer solchen Diagnose gibt, handelt es sich bei Alzheimer überwiegend um ein Phänomen des höheren Alters. Gleichwohl gilt: die Bandbreite individueller Erscheinungsformen dessen, was mit diesem Begriff belegt wird, ist riesengroß. Aus diesem Grund wird die Diagnose »Alzheimerkrankheit« von Fachleuten zunehmend kritisch hinterfragt.

Kann man etwas tun?

Manche Experten sprechen eher von Gehirnalterung als von »Demenz« oder »Alzheimer« und betonen, dass bei uns allen das Gehirn altert und damit einem Veränderungsprozess unterworfen ist. Doch ganz gleich, welche Begriffe wir wählen: Immer geht es dabei um Veränderungsprozesse, die sich medizinisch oder medikamentös nicht korrigieren oder aufheben lassen. Einen hundertprozentigen Schutz vor solchen Veränderungen gibt es nicht. Aber nach allem, was wir wissen, lässt sich viel tun, um das Risiko eines Gehirnalterungsprozesses mit einem schweren und fortschreitenden Verlauf zu verringern. Ganz zentral ist dabei eine gesunde Lebensführung. Damit ist sowohl eine gesunde Ernährung und viel Bewegung gemeint wie auch das soziale Eingebundensein, soziale Aktivitäten und eine nicht nachlassende Neugier auf das Leben.

Wenn das Gedächtnis nachlässt

Und all dies bleibt auch dann zentral, wenn das Gedächtnis und die Orientierung nicht mehr mitspielen wie früher oder man gar eine





Viele Menschen, die mit einer Demenz leben, können trotz ihrer Handicaps noch sehr vieles tun und auch genießen.

Demenzdiagnose erhalten hat. Leider denken heute immer noch viele Menschen, mit einer demenziellen Veränderung würde sich das Leben nur noch auf der Schattenseite abspielen. Doch dem ist nicht so. Denn auch dann sind Lebensfreude, Dinge tun können, die für einen sinnvoll sind oder Spaß machen, ins »normale« Leben einbezogen sein nämlich prinzipiell sehr gut möglich. Auch haben die meisten Menschen ein recht einseitiges Bild von sogenannten »Demenz Betroffenen«. Sie meinen nämlich, Menschen, die mit einer Demenz leben, können so gut wie nichts mehr selbständig tun und sind in allem auf Hilfe angewiesen. Doch das ist nicht richtig. Viele Menschen, die mit einer Demenz leben, können trotz ihrer Handicaps noch sehr vieles tun und auch genießen. Oftmals brauchen sie nur eine dezente Unterstützung Dritter, um ansonsten gut alleine zurecht zu kommen. Es gibt genauso wenig »die« Demenzbetroffenen wie es »die« Deutschen oder »die« Vegetarier gibt.

Das Umfeld muss stimmen

Wie weit Menschen mit kognitiven Einschränkungen in die Gemeinschaft integriert sind und die Dinge tun können, die ihnen Freude machen, hängt vor allem von der Beschaffenheit ihres Umfeldes ab. Ist es ihnen zum Beispiel möglich, weiterhin mit anderen in Kontakt zu sein, auszugehen, sich zu bewegen oder sportlich zu betätigen? In der Regel ist genau das nicht der Fall. Hier gilt es, die Voraussetzungen zu schaffen und die Rahmenbedingungen zu erfüllen, die Dinge wie diese möglich machen. In diesem Zusammenhang spielen Sport und Bewegung eine zentrale Rolle bei der Umsetzung des Rechts auf gesellschaftliche Teilhabe für alle Bürgerinnen und Bürger. Hierzu hat sich

Deutschland u. a. mit der Ratifizierung der UN-Behindertenrechtskonvention (BRK) verpflichtet.

Kognitive Veränderungen – kleine Gedächtnisstütze

- Kognitive Veränderungen (Gedächtnisprobleme, Alzheimer, Demenz...) gehören zur älter werdenden Gesellschaft. Wir müssen lernen, mit ihnen zu leben. Alzheimer ist eine mögliche Form, sein Alter zu erleben.
- Auch mit kognitiven Veränderungen ist es möglich, ein gutes Leben und Freude am Leben zu haben und in das soziale Miteinander eingebunden zu bleiben.
- Das Spektrum derjenigen, die von einer Demenz betroffen sind, ist ebenso breit wie vielfältig. Den oder die Betroffenen gibt es nicht.
- Menschen mit kognitiven Handicaps begegnen uns u. a. im Kontext von Sport und Bewegung als Mitmenschen, als (Mit-)Bürgerinnen und (Mit-)Bürger. Sie sind keine »Patienten«, »Kranken« oder »Pflegebedürftigen«. Dies sollten wir in unserem Sprechen und bei unserer Wortwahl beachten und berücksichtigen.
- Es geht darum, Möglichkeiten der gesellschaftlichen Teilhabe zu eröffnen – und erst in zweiter Linie um gesundheitsbezogene Ziele.

Bei sport- und bewegungsbezogenen Aktivitäten geht es nicht um »Betreuung«. Vielmehr geht es darum, Möglichkeiten zu schaffen und Angebote zu machen. Wo Hilfestellungen erforderlich sind, sollte einfühlsam beobachtet und nach dem Prinzip »so viel Unterstützung, wie nötig« gehandelt werden.



TAMARBAU
Hotel & Club

BECKS

Wandern: eine Bewegungsart, die es in sich hat!

Wandern vereint viele Merkmale,
die gut tun:

- Wandern ist gesund: Herz und Kreislauf, Stoffwechsel und Atmung, Muskulatur und Stützgerüst werden durch das Gehen nachhaltig gestärkt.
- Wandern ist entspannend für Körper, Geist und Seele. Beim Wandern in freier Natur wird der Kopf frei und die Stimmung hellt sich auf.
- Wandern ist sozial: Beim Wandern entstehen Kontakte und man ist im Austausch mit anderen Menschen.
- Wandern ist erlebnisreich: Es lassen sich Naturschönheiten, Landschaft, Kultur und Besonderheiten der Region entdecken und genießen.
- Wandern ist niederschwellig: Eine körperliche Betätigung, die sich ohne Leistungsdruck ausüben lässt, eine kostengünstige Freizeitgestaltung und ohne große Anforderungen machbar – man muss nur gehen können!

Wussten Sie, dass Wandern die beliebteste Freizeitbeschäftigung der Deutschen ist? Rund 40 Millionen Menschen in Deutschland tun es in der Freizeit oder im Urlaub. Die einen wandern in der Familie oder allein, die anderen in Kleingruppen oder im Verein. Wandern ist sicher nicht zuletzt deshalb so beliebt, weil es viele Merkmale vereint, die nicht nur gut sind, sondern auch gut tun.

Eine umfassende Befragung hat gezeigt: Nach einer großen Wanderung fühlten sich nach eigener Aussage 58,3 Prozent der Befragten körperlich fitter, 73,8 Prozent seelisch ausgeglichener, 43,4 Prozent geistig fitter und 82,7 Prozent glücklich und zu-



„In der Natur sein, den Himmel und die Landschaft anschauen – was gibt es Besseres? Wie schön, dass wir hier dabei sein können.“ (Ein Ehepaar)

frieden. Insgesamt 90 Prozent der Befragten gaben an, sich nach einer Wanderung insgesamt besser zu fühlen!

(Quelle: Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie. Wandern und Gesundheit. In: Forschungsbericht Nr. 591. Grundlagenuntersuchung Freizeit- und Urlaubsmarkt Wandern. Berlin: Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie, 2010, 119).

Wandern geht immer, sofern ...

... die Rahmenbedingungen stimmen. Viele ältere Menschen, Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen und eben auch solche mit kognitiven Handicaps lieben das Wandern ebenso wie alle anderen. Doch ist ihnen das Wandern nicht mehr möglich – beispielsweise dann, wenn die Strecken zu lang oder zu anspruchsvoll sind oder das Tempo zu ehrgeizig. Für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen kommen andere Aspekte hinzu: Wie zum Treffpunkt finden und dann auch wieder sicher nach Hause kommen? Wie durch Feld und Wiesen ziehen, wenn die Orientierung nicht mehr die beste ist? Und was sagen wohl die anderen in der Gruppe, wenn man sich mitunter anders verhält als gewohnt oder erwartet?

Es braucht also stützende Rahmenbedingungen, um auch die genannten Personengruppen in die Lage zu versetzen, der Deutschen liebster Freizeitbeschäftigung nachzugehen. In diese weiter zu pflegen, weil man immer schon draußen unterwegs war oder das Wandern ganz neu für sich zu entdecken! Mit »Lust am Wandern« wurde entwickelt, erprobt und erfolgreich praktiziert, wie ein stützender Rahmen aussehen kann, der beides möglich macht.







„Lust am Wandern“ – Konzept und Praxis



*Das Motto von „Lust
am Wandern“: Offene
Menschen – Kleine Touren.*

Lust am Wandern ging ab 2013 im Raum Stuttgart mit dem Ziel an den Start, ein breites, möglichst vielen unterschiedlichen sozialen Gruppen und Personenkreisen offen stehendes Angebot zu entwickeln, zu erproben und ebenso erfolgreich wie dauerhaft in die Praxis umzusetzen. Der konzeptionelle Ansatz fiel auf fruchtbaren Boden: Mittlerweile hat sich das Format an vielen weiteren Orten erfolgreich etabliert. Dabei gilt: Das Konzept übernehmen und an die spezifischen Bedingungen vor Ort anpassen ist nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht.

Zur Entwicklung von »Lust am Wandern«

Das Programm entstand im Zuge des Projekts »Was geht! Sport, Bewegung und Demenz«. Hier war der Schwäbische Albverein (SAV) eine der ersten Organisationen, die sich auf Anfrage bereit erklärten, im Rahmen des Projekts über Wege einer besseren Einbeziehung von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen in ihre Aktivitäten nachzudenken. In einem intensiven Austausch zwischen Demenz Support Stuttgart (als Projektträger), einer Ortsgruppe des SAV sowie der Heimat- und Wanderakademie Baden-Württemberg fiel schließlich die Entscheidung, für diesen Zweck ein eigenes Wanderangebot zu initi-

ieren, das ebenso wie alle anderen Angebote des SAV prinzipiell allen interessierten Personen und Gruppen (und nicht nur, wie vielfach angenommen, ausschließlich Vereinsmitgliedern) offen steht. Im Frühjahr 2013 ging die neue Aktivität unter dem Titel »Wir wandern – Ein Angebot (nicht nur) für Menschen mit Gedächtnisproblemen und Demenz« an den Start. Nach einer Initialphase mit eher verhaltenem Zuspruch konnte sich das Angebot dann mit einer recht konstanten Teilnehmerzahl von etwa 15–20 Personen etablieren. Dies war auch mit einer Reihe von Lernprozessen verbunden. So wurde der ursprüngliche Titel als wenig hilfreich eingeschätzt und durch einen neuen ersetzt: »Lust am Wandern: Offene Menschen – Kleine Touren«. In der Folgezeit weitete sich das Interesse immer weiter aus: In der Region und über diese hinaus wurden in anderen Städten und Gemeinden weitere »Lust am Wandern«-Gruppen aufgebaut.



Bausteine „Lust am Wandern“

Inklusiv und offen

»Lust am Wandern« ist bewusst als inklusives Angebot angelegt. Das bedeutet zunächst: es hat den Anspruch, auch für all die Menschen offen zu stehen, bei denen es insbesondere kognitive und gedächtnisbezogene Bedürfnisse zu berücksichtigen gilt. »Lust am Wandern« versteht sich als Beitrag dazu, dass auch Personen mit solchen besonderen Bedürfnissen und Bedarfen in alltägliche gesellschaftliche Aktivitäten einbezogen sind und sich die Palette an Begegnungsmöglichkeiten für unterschiedliche Menschen unter dem Dach von Normalität verbreitert.

Ausdrücklich nicht gewünscht war also ein spezielles Wanderangebot für Menschen mit Demenz oder anderen kognitiven Beeinträchtigungen! Denn:

Eine immer stärkere Differenzierung nach Personengruppen und der Aufbau von immer mehr Spezialangeboten wäre die falsche Antwort unserer älter werdenden Gesellschaft auf den demo-

grafischen Wandel! Über das Grundgesetz ebenso wie mit der Zustimmung zur UN-Behindertenrechtskonvention haben wir uns auf die Gleichberechtigung und Einbeziehung aller in das gesellschaftliche Miteinander verpflichtet. Und das ist gut so! Deshalb gilt es, Handlungsräume zu schaffen, in denen sich Menschen begegnen und im gemeinsamen Tun kennenlernen können. »Lust am Wandern« ist ein solcher Handlungsraum. Das Angebot trägt dazu bei, Ängste und Vorurteile zu reduzieren. So kann gesellschaftliches Lernen stattfinden.

Die Kommunikation über das Angebot, beispielsweise in Flyern und anderen Materialien, muss klar machen, dass sich das Angebot an alle richtet – also auch an Menschen mit Handicaps. So wissen alle Teilnehmenden, worauf sie sich einlassen und können nicht unangenehm überrascht werden, wenn einzelne Wanderer sich scheinbar ein wenig anders verhalten.



„Lust am Wandern“ hat den Anspruch, auch für all die Menschen offen zu stehen, bei denen es insbesondere kognitive und gedächtnisbezogene Bedürfnisse zu berücksichtigen gilt.

Erfolg als Tandem

An allen Orten, an denen »Lust am Wandern« praktiziert wird, ist es nach dem Tandemprinzip von zwei (oder mehreren) Partnern aus den Bereichen »Wandern/Bewegung« und »Soziales/Demenz« konzipiert und umgesetzt. Ein Partner – der Wanderverein – weiß, wie man Wanderungen erlebnisreich organisiert und gestaltet. Diese Seite kennt sich in der Natur und in der Kulturgeschichte der Region aus. Der andere Partner hat vielfältige Erfahrungen mit älteren und mit kognitiv beeinträchtigten Menschen. Und: er hat Zugang zu ihnen! Solche »Sozialpartner« sind beispielsweise Kommunen, für die Region zentrale Beratungsstellen oder bürgerschaftlich getragene Vereine. Keine der beiden Sei-

ten könnte ein inklusives Angebot wie »Lust am Wandern« alleine schaffen. Die Stärke des Konzepts liegt gerade in der Verbindung beider Bereiche. Und diese Verbindung führt zu wertvollen Lernprozessen bei allen Beteiligten.

Die Initiative für ein lokales »Lust am Wandern«-Angebot kann sowohl von einem Wanderverein als auch von einer Stelle oder Person aus dem Bereich Soziales und Demenz ausgehen. Möglich sind über die bereits oben genannten Akteure hinaus auch Kirchengemeinden, Selbsthilfegruppen, Gliederungen und Projekte von Wohlfahrtsverbänden, aber auch Sportvereine, die unter anderem Wandern in ihrem Portfolio haben.



Die Stärke des Konzepts liegt gerade in der Verbindung. Und diese Verbindung führt zu wertvollen Lernprozessen bei allen Beteiligten.



Prinzip Niederschwelligkeit

Viele Menschen mit kognitiven oder anderen Handicaps können oftmals nicht an Wanderangeboten teilnehmen, weil diese für sie zu anspruchsvoll sind. Allein die Anfahrten erweisen sich oftmals als zu weit. Oder Wanderstrecken sind zu lang, die An- bzw. Abstiege zu schwierig. »Lust am Wandern«-Touren sind daher bewusst niederschwellig angelegt. Von ihrer Länge her bewegen sie sich in der Regel in einer Größenordnung von sechs bis acht Kilometern. Die Wanderführer/innen wählen und arbeiten die Strecken sorgfältig aus und achten darauf, dass keine großen Steigungen oder andere problematische Stellen enthalten sind. Da Wanderer den Aufenthalt in der Natur suchen und nicht immer nur auf asphaltierten Wegen gehen möchten, sind die von »Lust am Wandern« bevorzugten Strecken für Rollstühle oder Rollatoren tendenziell weniger geeignet. In Fällen, in denen zu erwarten ist, dass eine teilnehmende Person die Gesamtstrecke nicht bewältigt, kann dies unter Rücksprache mit dem Wanderführer so gelöst werden, dass entsprechend geplant und für den Notfall ein Rollstuhl mitgeführt wird.

Es liegt in der Natur der Sache, dass es bei den Touren immer schnellere und wenige/r schnelle Mitwanderer gibt. Die Erfahrung zeigt, dass dies in den meisten Fällen kein größeres Problem darstellt. Die Schnelleren müssen zwar öfter einmal auf den Rest der Gruppe warten, tun

dies in der Regel aber bereitwillig, weil der soziale Charakter der Wanderung im Vordergrund steht: Zusammensein, gemeinsam etwas erleben. Um jedoch möglichen Problemen zu begegnen, werden manche »Lust am Wandern«-Angebote nach dem Hase und Igel-Schema angelegt. In den Touren gibt es eine oder mehrere kürzere und längere Schlaufen. Die Wandergruppe startet gemeinsam, nach einiger Zeit setzen sich die Laufstärkeren zu einer längeren Strecke ab. Am Ende stoßen die beiden Gruppen wieder aufeinander und laufen zusammen. Dies erfordert jedoch einen höheren Personalaufwand mit Blick auf Führung und Begleitung. Überdies ist dies nicht bei allen Touren umsetzbar.

Die Wanderführer wie auch teilnehmende geübte Wanderer müssen sich generell darauf einstellen, dass das Tempo einer »Lust am Wandern«-Tour sich deutlich von dem anderer Wanderungen unterscheidet – dies ist ja unter anderem das Besondere an diesem Angebot.



Die Schnelleren müssen zwar öfter einmal auf den Rest der Gruppe warten, tun dies in der Regel aber bereitwillig.





Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung sind gar nicht so schwierig und andersartig, wie das die üblichen Klischees unterstellen.

Prinzip inklusiv: Klappt das denn?

Ja, sogar sehr gut! Dafür gibt es mehrere Gründe. Bei den Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung, die zu »Lust am Wandern« kommen, handelt es sich nicht um massiv eingeschränkte Personen mit sehr hohem Unterstützungsbedarf – also um solche, die den meisten beim Wort »Demenz« sofort in den Sinn kommen. Sicher: die meisten von ihnen können aufgrund ihrer Beeinträchtigung das eine oder andere nicht mehr eigenständig tun – dies variiert sehr stark von Mensch

zu Mensch. Aber: mit entsprechender dezentler Unterstützung gelingt eigenständiges Handeln im Alltag dennoch. Diese Erfahrung machen alle Mitwandernden. Sie erleben, dass Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung gar nicht so schwierig und andersartig sind, wie das die üblichen Klischees unterstellen, und dass beispielsweise ein gemeinsames Wandern gut möglich ist. Natürlich wird es hier und dort auch einmal zu einer irritierenden Situation kommen. Doch wie die Erfahrung zeigt, lässt sich diese in der Regel schnell (er)klären und stellt kein Problem für die Mitwanderer dar. Der Lerneffekt, der hierbei gleichsam beiläufig für ein gedeihliches Miteinander entsteht, ist nicht ersetzbar!

Wichtig ist, bereits im Vorfeld, zum Beispiel bei der Gewinnung von Partnern oder bei der Vorstellung des Angebots, Klarheit über die Zielgruppe zu schaffen. »Lust am Wandern« ist darauf ausgerichtet, Menschen mit moderaten kognitiven Beeinträchtigungen einzubeziehen. Für Personen, bei denen schwere demenzielle Veränderungen vorliegen, sind andere Formate und Angebote sinnvoll.





„Ich hätte nicht gedacht, dass das so gut klappt, wenn Menschen mit Demenz dabei sind. Ich hatte mir das viel schwieriger vorgestellt. Ist es aber gar nicht! Eine schöne Erfahrung.“ (ein Teilnehmer)

Zielgruppen und Beteiligte

An »Lust am Wandern«-Angeboten kann (fast) jeder teilnehmen. Es gibt keine Altersvorgabe – gleichwohl sind es vor allem ältere Menschen, die mitwandern. Teilnehmende sind Personen ohne besondere Handicaps und solche mit einem zumeist kognitiven Handicap. Einige haben eine offizielle Demenzdiagnose, andere nicht – zum Beispiel, weil sie be-

wusst keine solche Zuschreibung wünschen. Einige Teilnehmende kommen gemeinsam, so beispielsweise Ehepaare, Elternteile mit Tochter bzw. Sohn oder auch Personen, die von einem anderen Verwandten, Freund oder Nachbarn begleitet werden.



Wanderführer und Wanderbegleiter

Jede Wanderung wird von zwei qualifizierten Wanderführern des Wandervereins geleitet. Das entspricht dem Standard, den Wandervereine wie der Schwäbische Albverein für sämtliche Wanderungen praktizieren. In der Regel führt eine der beiden Personen die Gruppe an, während die andere den Schluss bildet und dort alles im Blick behält. Die Wanderführer sind Experten für Wanderungen jeder Art. Entweder sie haben eine spezielle Wanderführerausbildung absolviert oder sie verfügen über langjährige praktische Erfahrungen, die der Ausbildung gleichgestellt sind. Wanderführerausbildungen für Interessierte aus ganz Deutschland bietet der Schwäbische Albverein an.

Die »Lust am Wandern«-Angebote, wie sie sich in Baden-Württemberg entwickelt haben, sind zusätzlich zu den Wanderführern noch mit Wanderbegleitern ausgestattet. Das sind wanderbegeisterte freiwillig Engagierte, die im Bedarfsfall eine Person mit kognitiver Beeinträchtigung unterstützen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich viele Menschen als Wanderbegleiter gewinnen lassen – denn schließlich macht es Spaß, regelmäßig auf Tour zu gehen!

In Abhängigkeit von den individuellen Bedürfnissen und Besonderheiten der von ihnen begleiteten Person übernehmen Wanderbegleiter eine Reihe unterschiedlicher, stets unterstützender

Aufgaben. So etwa im Bedarfsfall die Abholung des Teilnehmers zuhause und die Begleitung dorthin zurück. Während der Wanderung ist der Wanderbegleiter Ansprechpartner und Kümmerer. Fingerspitzengefühl, zunehmende Erfahrung und eine qualifizierende Einführung sorgen dafür, dass Begleitung und Unterstützung dezent, selbstverständlich und nur im erforderlichen beziehungsweise vereinbarten Ausmaß erfolgen. So kann es vielleicht nötig sein, bei der Bezahlung in der Gaststätte zu unterstützen oder jemanden auf dem Weg zur Toilette (und zurück zur Gruppe) zu begleiten. Manche Teilnehmer werden von Angehörigen oder anderen Personen zum Ausgangspunkt der Wanderung gebracht

und auch wieder abgeholt. Hier entfällt die Abholung durch den Wanderbegleiter. Wenn ein Mitwanderer Bedarf für eine Wanderbegleitung anmeldet, lernt man sich im Vorfeld der Wanderung – etwa im Rahmen eines Hausbesuchs – kennen, um ein wenig miteinander vertraut zu werden und die Besonderheiten der Unterstützung zu klären.

Bei der Auswahl der Wanderbegleiter ist darauf zu achten, dass diese selbst auch den Anforderungen der Wanderungen körperlich gewachsen sind.

Im Rahmen von »Lust am Wandern« wurde das Prinzip etabliert, für eine Aufwandsentschädigung der Wanderbegleiter zu sorgen. Mit dieser sollten zumindest die Fahrtkosten sowie die Kosten für die Einkehr in eine Gaststätte gedeckt werden können. Als Finanzierungsmöglichkeiten haben sich in der Praxis herausgestellt: Mittel des Sozialpartners für ehrenamtliche Tätigkeiten; Förderung durch das lokale Sportamt, aber auch: durch einen Eigenbeitrag der Person, die eine Begleitung in Anspruch nimmt.



Offen für alle: Möglichkeiten und Grenzen



Auch wenn die Touren niederschwellig angelegt sind: Kleine Anstiege sollten zu bewältigen sein.



Ist das »Lust am Wandern«-Angebot für mich oder für meinen Angehörigen wirklich geeignet? Gerade wenn es um kognitive, aber auch um körperliche Handicaps geht, wird sich der eine oder andere Interessent natürlich diese Frage stellen. Welche Voraussetzungen müssen Teilnehmende mitbringen? Da ist zum einen die körperliche Kondition, eine Strecke von bis zu acht Kilometern zu bewältigen – natürlich mit Pausen und in moderatem Tempo.

Auch wenn die Touren niederschwellig angelegt sind: kleine Anstiege sollten zu bewältigen sein. Wie bei jeder Wanderung gilt auch hier: Es sollten keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen bestehen, die einer körperlichen Aktivität entgegenstehen. Die Verantwortung dafür, dies abzuklären, liegt beim Wanderinteressierten selbst oder einer hierzu befugten Vertretungsperson (z. B. gesetzlicher Betreuer).

Was das Thema demenzielle Veränderungen betrifft, so stehen die meisten gemeinhin als »demenzspezifisch« bezeichneten Verhaltensbesonderheiten wie Orientierungsprobleme, Wiederholen von Gesagtem oder von Fragen, Vergesslichkeit etc. einer Teilnahme nicht im Weg. Voraussetzung ist allerdings, dass ein Teilnehmender mit demenziellen

Veränderungen sich in Gesellschaft anderer Menschen prinzipiell wohlfühlt. Wenn eine Person, bei der demenzielle Veränderungen vorliegen, zu sozialem Rückzug neigt oder große Unruhe zeigt, ist eine Teilnahme eher schwierig – es sei denn, eine private Begleitperson nimmt ebenfalls teil und trägt die Verantwortung. Letztendlich kann die Frage nach der Eignung des Angebots nur im konkreten Fall entschieden werden.

In einigen Städten wird ein Hausbesuch durch eine Fachkraft des Sozialpartners, nach Möglichkeit gemeinsam mit einem potenziellen Wanderbegleiter, angeboten. So können vor Ort und im direkten Gespräch die Voraussetzungen geklärt werden. Andernorts wird Interessenten (z. B. eine teilnehmende Person mit kognitiven bzw. demenziellen Veränderungen plus Angehöriger) der Besuch in der Sprechstunde des Sozialpartners, beispielsweise einer Beratungsstelle, offeriert. Beides kommt natürlich nur in den Fällen zur Anwendung, in denen eine Person teilnehmen möchte oder soll, die Unterstützung durch einen Wanderbegleiter benötigt und wo noch Unsicherheit über die Eignung des Angebots herrscht.



Zur Vorbereitung gehört auch die Auswahl des Lokals für die Einkehr und die Prüfung von Angebot, Öffnungszeiten und Preisen.

Vorbereitung und Gestaltung der Touren

Wandertouren müssen stets gut vorbereitet sein – nicht nur die »Lust am Wandern«-Touren. Die Wanderführer arbeiten die Strecken gemäß der zentralen Prinzipien (z. B. Niedrigschwelligkeit) aus und laufen sie im Vorfeld bereits einmal ab. Zur Vorbereitung gehört auch die Auswahl des Lokals für die Einkehr und die

Prüfung von Angebot, Öffnungszeiten und Preisen. Da es bei Wanderungen nicht einfach darum geht, eine Strecke von A nach B zurückzulegen, muss sie auch inhaltlich und didaktisch-dramaturgisch gut vorbereitet werden. Sie sollte abwechslungsreich sein und Höhepunkte bieten. Als solche kommen interessante landschaftliche Ausblicke ebenso in Frage wie die Besichtigung von Bauwerken (z. B. Kirchen) und Kulturdenkmälern. Der Wanderführer erläutert unterwegs Bemerkenwertes wie zum Beispiel besondere Naturphänomene oder kulturgeschichtliche und regionale Begebenheiten.

Es ist wichtig, dass bei einer Wanderung mehr geschieht, als nur zu laufen. Erläuterungen zu Landschaft, Flora und Fauna, Kultur und Geschichte sollten immer dazugehören – jedoch nicht zu lang und sprachlich der jeweiligen Teilnehmergruppe angepasst sein.

Wanderungen können auch programmatisch ausgerichtet sein. Beispiel: »Alles was fließt!« – Wanderungen an Flüssen, Bächen, zu Seen und anderen Gewässern in der Umgebung.



Örtliche Gegebenheiten bedenken

Ob ein Wanderangebot in einer größeren oder gar großen Stadt, in einer Kleinstadt oder einer ländlichen Region stattfindet, macht einen Unterschied. In einer größeren Stadt ist es beispielsweise sinnvoll, einen immer gleichbleibenden zentralen Treffpunkt für alle Wanderungen zu vereinbaren. In Stuttgart war und ist dies beispielsweise der Hauptbahnhof. Er ist aus allen Stadtbezirken gut zu erreichen und man kann sich problemlos mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum jeweiligen Ausgangspunkt der Wanderung

begeben. Im eher ländlichen Raum wird man in der Regel für jede Wanderung einen anderen Ausgangspunkt vereinbaren müssen. Dieser sollte auf jeden Fall mit öffentlichen Verkehrsmitteln und mit dem PKW gut zu erreichen sein.

Empfehlenswert ist es, die Wandertouren für eine ganze Periode – zum Beispiel für ein Jahr oder für ein Halbjahr – mit Terminen, Zielen sowie Treffpunkt(en) – zu planen und in geeigneter Form für Interessierte bekannt zu machen.

Ausrüstung

Für »Lust am Wandern«-Touren wird keine spezielle Ausrüstung benötigt. Jedoch gilt hier alles, was für jede andere Wanderung gilt: Erforderlich sind wettergeeignete Kleidung und festes Schuhwerk. Unerlässlich ist auch ein Getränk für unterwegs. Ein kleines Vesper, ein paar Nüsse oder ein Energieriegel gehören in jeden Tagesrucksack.

Der Wanderführer ist verpflichtet, Teilnahmewillige von einer Wanderung auszuschließen, sofern sie nicht adäquat ausgerüstet sind. Eine Beratung und Information potenzieller Interessenten im Vorfeld ist daher sehr wichtig.

Bereiten Sie für Interessierte einen kleinen Handzettel vor, auf dem aufgeführt ist, was für eine Wanderung benötigt wird.

Am Ende des Buches ist eine kleine Liste angefügt, die die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände verzeichnet.



Unerlässlich ist auch ein Getränk für unterwegs. Ein kleines Vesper, ein paar Nüsse oder ein Energieriegel gehören in jeden Tagesrucksack.

Wann wird gewandert?

Wanderungen sind zu allen Zeiten des Jahres möglich. Ein besonderer Reiz liegt darin, bei den Touren alle Jahreszeiten zu erleben. Im Winter sollte man Routen so auswählen, dass sie auch bei Schnee und schwierigeren Wetterbedingungen gelaufen werden können. Die Teilnehmenden müssen generell und mit Blick auf alle Jahreszeiten auf eine adäquate, das heißt: wetterangepasste Kleidung und Ausrüstung hingewiesen werden. Auch Regen ist kein Grund für die Absage einer Wanderung. Nur im Fall durchgängig extrem schlechter Wetterverhältnisse (z. B.

starker Dauerregen oder starke Stürme) sollte die Wanderung nicht stattfinden.

Für den Fall, dass eine Wanderung wegen extrem schlechter Wetterbedingungen abgesagt werden muss, kann ein Alternativprogramm im Hintergrund vorgehalten werden. Beispielsweise könnte man sich in einem Café nahe des üblichen Treffpunkts für die Wanderung zusammefinden und die für die Wanderung vorgesehenen Stunden gemeinsam bei anderen Aktivitäten verbringen.



Dauer und Häufigkeit der Wanderungen

Die Wanderungen finden einmal im Monat statt. Mancherorts beginnen sie vormittags (z. B. um 10:00 Uhr), andernorts am frühen Nachmittag (z. B. um 14:00 Uhr). In der Regel dauert eine Wanderung rund 3 Stunden und mit der anschließenden Einkehr in eine Gaststätte etwa 4–5 Stunden.

Bei einem Start am Vormittag diesen nicht zu früh legen (nicht vor 10:00 Uhr). Viele Menschen benötigen am Morgen etwas Zeit, bevor sie sich dem Tag zuwenden können. Bei einem Start am Nachmittag sollte bedacht werden, dass dies im Herbst und im Winter wegen der früh einbrechenden Dunkelheit zu Problemen führen könnte.

Wanderungen können an einem Wochentag oder auch am Wochenende stattfinden. Beides hat Vor- und Nachteile. So kann eine Teilnahme für Angehörige vielleicht eher am Wochenende möglich sein. Andererseits stehen an Wochenenden oft familiäre Verpflichtungen an. Die Erfahrung zeigt, dass beide Formate möglich sind.

Jedoch sollten die Wanderungen nach Möglichkeit immer am gleichen Tag stattfinden, beispielsweise jeden ersten Mittwoch oder jeden dritten Samstag im Monat. So können Interessierte sich die Termine besser merken und sie einplanen.

Geselligkeit und soziale Kontakte

Bei den Wanderungen geht es um Bewegung in der Natur, für die Mitwirkenden hat jedoch der soziale Aspekt eine ebenso, wenn nicht gar größere Bedeutung als das eigentliche Wandern. Aus diesem Grund sollte integraler Bestandteil jeder Wanderung die Einkehr in ein Lokal sein (alternativ: eine größere Grillpause oder Ähnliches). Bei den Wanderungen, die am Vormittag starten, beinhaltet diese das Mittagessen. Nachmittags startende Gruppen können den geselligen Abschluss als Kaffee und Kuchen-Einkehr oder je nach Uhrzeit auch als Abendimbiss einplanen. Der zeitliche Umfang beträgt in der Regel etwa 1,5 Stunden und sollte auf keinen Fall zu knapp bemessen sein. Gerade bei der Einkehr entstehen Gespräche und Austausch; sie ist der krönende Abschluss einer schönen, gemeinsamen Aktivität. Natürlich wird schon während der Wanderung miteinander gesprochen. Nicht selten entstehen so

Kontakte, die über den Wanderanlass hinaus reichen und zu weiteren Verabredungen führen. Für viele Menschen mit kognitiven Problemen, sowohl für die direkt Betroffenen als auch für die Angehörigen, stellen die Wanderungen eine der wenigen Möglichkeiten dar, mit anderen Menschen in Kontakt zu sein und gemeinsam etwas zu unternehmen.

Die Einkehr muss gut geplant sein. Die Wanderführer sollten die Gaststätte kennen und sich vorab versichern, dass diese am Tag der Wanderung auch geöffnet ist (Achtung: auch Küchenzeiten prüfen!). Hilfreich ist, wenn der Wanderführer nach dem Start der Tour die genaue Teilnehmerzahl per Telefon an die Gaststätte durchgibt und die zu erwartende Ankunftszeit bestätigt oder auch etwas modifiziert. So ist man dort gut auf das Kommen der Gruppe eingestellt.



„Wenn es das hier nicht gäbe, würden wir nur zuhause rumsitzen. So kommen wir aber einmal raus und haben Spaß. Mein Mann freut sich immer ganz doll, wenn es heißt: am Donnerstag wird wieder gewandert.“ (ein Ehepaar)



Kosten

Die Wanderungen werden durch den Einsatz der beteiligten Organisationen ermöglicht. Von den Teilnehmenden wird in der Regel keine Kostenbeteiligung erhoben. Sie kommen lediglich für die Fahrten (z. B. Bus, Bahn) sowie ihren Verzehr bei der Einkehr im Lokal auf. Zu klären bzw. zu regeln ist jedoch die Finanzierung der persönlichen Unterstützung, die der eine oder andere Wanderer aufgrund besonderer Bedürfnisse benötigt. Grundsätzlich handelt es sich hierbei um eine tatkräftige Geste bürger-schaftlicher Solidarität und nicht um das, was gemeinhin als Dienstleistung bezeichnet wird. Gleichwohl gründet »Lust am Wandern« auf der Haltung, dass der finanzielle Aufwand, der im Zuge eines solchen Einsatzes entsteht, möglichst ausgeglichen werden sollte, so dass für Mitwanderer, die eine Wanderbegleitung übernehmen, die Kosten der gesamten Aktivität abgedeckt sind.

Grundsätzlich kann nach zwei Modellen verfahren werden: In manchen Kommunen wird im Bereich des bürgerschaftlichen Engagements nach einem generellen Prinzip der Aufwandsentschädigung verfahren, die dann auch in diesem Bereich Anwendung finden sollte. Wo keine kommunale Stelle eingebunden ist bzw. die Kommune eine solche finanzielle Beteiligung nicht trägt, ist zu fragen, ob der anfallende Unkostenausgleich nicht von der Person übernommen werden kann bzw. sollte, welche die Un-

terstützung in Anspruch nimmt. In den meisten der »Lust am Wandern«-Gruppen wird nach diesem Prinzip verfahren. Dies macht u. a. eine nachhaltige, von zeitlich begrenzten Förderungen unabhängige Finanzierung des Angebots möglich. Akzeptanzprobleme sind in der Praxis bislang nicht aufgetreten. Ein Beispiel: Dem Wanderbegleiter wird eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 30,00 € für den Wandertag gezahlt. Der Teilnehmende, der begleitet wird, bezahlt eine Gebühr in derselben Höhe. Sofern die Wanderungen als niedrigschwellige Leistungen gem. § 45 des Sozialgesetzbuchs anerkannt sind, können Anspruchsberechtigte sich diesen Betrag von der Pflegekasse rückerstatten lassen. Alle anderen Nutzer sind Selbstzahler. Im Falle sozialer Bedürftigkeit und fehlender Anspruchsberechtigung gemäß SGB XI müssen, wie bei anderen Aktivitäten auch, Mittel aus Spendentöpfen und Sozialfonds von Stiftungen und Verbänden akquiriert werden.



Wer mit demenziellen beziehungsweise kognitiven Beeinträchtigungen lebt, ist nicht per se finanziell bedürftig! Jemanden generell von einer Übernahme für entstehende Kosten freistellen zu wollen, kann auch als eine Form der Diskriminierung begriffen werden.

Wanderbegleitungen als Form einer persönlichen Assistenz sollten nicht anders behandelt werden als andere Angebote, zum Beispiel die Teilnahme an Betreuungsgruppen oder an kulturellen Veranstaltungen. Auch in solchen Fälle ist eine Beteiligung an entstehenden Kosten selbstverständlich. Besondere soziale Bedürftigkeiten sollten im Sinne bürger-schaftlichen Miteinanders als solche geregelt werden.



Wie erreicht man Menschen mit demenziellen bzw. kognitiven Veränderungen?

Wie schafft man es, dass tatsächlich auch Menschen mit Demenz oder anderen Handicaps mit dabei sind? Das ist in der Tat die Gretchenfrage! Beginnen wir mit dem Unerlässlichen: Ohne Zuarbeit und Unterstützung durch die so genannten Sozialpartner geht es nicht. Das Angebot muss an sämtlichen Stellen, die Kontakt zu Menschen mit kognitiven Veränderungen haben, bekannt sein. In Beratungsstellen, bei den Sozialdiensten, in Arztpraxen und Apotheken, aber auch in Freizeitstätten, Mehrgenerationenhäusern, beim Bäcker oder bei den ambulanten Pflegediensten sollten Informationen ausliegen bzw. sollte aktiv auf das Angebot hingewiesen werden. Mindestens genauso wichtig sind Artikel und Hinweise in der lokalen Presse. Auf diesem Weg werden viele Menschen erreicht, die mit den genannten Stellen keine Berührungspunkte haben.

Schlüsselstellen und Multiplikatoren (siehe oben) sollten mit einem bedachtsam verfassten Flyer oder Infoblatt ausgestattet werden, die an potenzielle Interessenten weitergereicht werden können. Zudem sollte vom Veranstalter regelmäßig auf das Angebot hingewiesen werden – eine einmalige Informationsaktion reicht bei Weitem nicht aus. Als hilfreich hat sich die Vorstellung des Angebots bei Beratungsstellen oder in Arbeitsgremien (z. B. Altenhilfe-Arbeitskreise) erwiesen.

Ähnlich hilfreich kann eine kleine Veranstaltung für potentielle Multiplikatoren sein, denen das Angebot vorgestellt wird (am besten dann, wenn bereits erste Erfahrungen vorliegen und darüber berichtet werden kann).

Für »Lust am Wandern« wurde ein kurzer Filmclip erstellt, der einen lebendigen Einblick in das Angebot gibt und überall eingesetzt werden kann. Der Film ist auf der Website des Projekts »Was geht! Sport, Bewegung und Demenz« zu finden (http://www.sport-bewegung-demenz.de/mediathek/Filme_Clips_Co).

Durchschlagenden Erfolg haben fast immer größere Zeitungsartikel, bei denen ein Pressevertreter mitgewandert ist, der anschließend darüber berichtet. Laden Sie Ihre Pressevertreter vor Ort also unbedingt persönlich ein und bitten Sie um bürgerschaftliche Unterstützung.



Notfälle

Notfälle können bei allen Wanderungen auftreten, so auch bei »Lust am Wandern«-Touren. Die Wanderbegleiter des Wandervereins sind jedoch auf Notfälle jedweder Art vorbereitet und wissen angemessen zu reagieren. Notfälle treten zum Glück sehr selten auf – sowohl bei Menschen mit als auch bei Menschen ohne kognitive Probleme. Wanderrouten sollten jedoch stets so ausgewählt und geplant werden, dass für einzelne Personen auch Abbrüche zwischendrin möglich sind. Da Teilnehmer mit kognitiven Beeinträchtigungen oftmals eine Begleitperson haben – aus dem privaten Umfeld oder in Form eines vom Veranstalter gestellten Wanderbegleiters – sind solche Abbrüche im Bedarfsfall problemlos möglich.

Sofern Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen ohne private Begleitung teilnehmen, ist es für die Wanderführer und Wanderbegleiter wichtig, sich die Telefonnummern beispielsweise von Angehörigen geben zu lassen, um dort im Notfall anrufen zu können.

Öffentlichkeitsarbeit

Gut Ding braucht Weile und jedes noch so begeisternde Angebot kommt ohne gute Öffentlichkeitsarbeit nicht aus. Nicht nur einmalig in Kenntnis gesetzt, sondern immer wieder mit Informationen versorgt werden müssen alle potenziell Interessierten (ältere und andere wanderfreudige Menschen, Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen, Angehörige u.v.m.), Multiplikatoren (Mitarbeiter/innen von Beratungsstellen, Sozialdiensten u.v.m.) sowie die allgemeine Öffentlichkeit. Als gute Informationstransporteure haben sich bewährt:

- ein ansprechender Informationsflyer, der mit wohl durchdachten Begriffen arbeitet (als ein Beispiel siehe den Flyer der »Lust am Wandern«-Gruppe Stuttgart nebst Info-Flyer zum Angebot einer Wanderbegleitung;
- <http://www.sport-bewegung-demenz.de/mediathek/flyer>
- die kontinuierliche Informationsweitergabe an Multiplikatoren (schriftlich, per E-Mail, persönliche Vorstellung des Angebots, Informationsveranstaltung)
- Pressearbeit: Pressevertreter mit auf eine Wanderung nehmen
- Regelmäßige Bekanntgabe der Wandertermine in Veranstaltungskalendern, Publikationen auf Webseiten
- Fotos, eventuell auch kleine Filmclips, die als Lustmacher eingesetzt werden können.

Ein sehr guter Werbeträger ist schließlich auch die Mund-zu-Mund-Propaganda der Teilnehmer/innen an den Wanderungen!

Wichtig für ein inklusives Angebot wie »Lust am Wandern« ist, dass von vornherein nicht nur Menschen mit Handicaps angesprochen werden. Das Angebot sollte sich erst gar nicht als »Demenzwandern« oder Ähnliches in den Köpfen festsetzen. Offensiv geworben werden sollte deshalb auch in Seniorenfreizeitstätten, bei Seniorenverbänden, an Volkshochschulen und ähnlichen Orten.

Wo freiwillige/ehrenamtliche Wanderbegleiter gewonnen werden sollen, empfiehlt es sich, auch den persönli-



chen Zugewinn herauszustellen, der im Zusammenhang mit der Aufgabe des Begleiters entsteht: Natur erleben, sich bewegen, rauskommen, etwas tun, das sinnvoll ist und Spaß macht, Kontakte und Geselligkeit. Von der Wanderung profitieren alle!

Nicht gleich beim ersten Mal, aber dann: laden Sie eine vor Ort bekannte und wichtige Person zum Mitwandern ein. Nutzen Sie dies für die Pressearbeit. Auch das Regionalfernsehen könnte interessiert werden.

Aber: Lassen Sie Sensibilität mit Blick auf Fotos und Filmaufnahmen walten. Nicht jeder möchte sich gerne abbilden lassen. (Es bedarf in der Regel des schriftlichen Einverständnisses einer jeden in Wort und/oder Bild festgehaltenen Person!)

Sprechen Sie mit den Medienvertretern über die Wortwahl, die diese in der Berichterstattung verwenden. Manche Journalisten neigen dazu, das Thema Demenz in den Vordergrund zu stellen. Sie aber müssen das Interesse haben, den inklusiven Charakter des Angebots zu kommunizieren!

Qualifizierung und Begleitung

Sowohl die Wanderführer des Wandervereins wie auch die freiwilligen bzw. ehrenamtlichen Wanderbegleiter müssen auf ihre Aufgabe vorbereitet wie dann auch fachlich begleitet werden. Wanderführer sind Kenner in Sachen Wandern – aber keine Experten für Fragen des Alters oder der Demenz. Wanderbegleiter haben oftmals keine oder kaum Erfahrungen auf diesem Gebiet und sind mit dem organisierten Wandern womöglich nicht vertraut.

Als sinnvoll hat sich in der Praxis eine eintägige Basisqualifizierung für beide Personengruppen herauskristallisiert. Themen sind hier zum einen Fragen rund um kognitive Beeinträchtigungen/Demenz. Zum anderen geht es dort um das Wandern und schließlich, als Synthese, um das Wandern mit Menschen, die altersbedingt mit kognitiven Beeinträchtigungen zurechtkommen müssen. Die Teilnahme an einer solchen Basisqualifizierung sollte verpflichtend sein, wobei die Qualifizierung niederschwellig anzulegen ist.

Es geht nicht darum, Experten in Sachen Demenz auszubilden. Jeder derartige Versuch würde den Charakter eines inklusiv und teilhabeorientierten Angebots wie »Lust am Wandern«, das auf Normalität und Bürgersinn baut, beschädigen. Eine einmalige Basisqualifizierung kann andererseits aber auch nicht alle Fragen der Wanderführer und -begleiter

beantworten. Daher sollte ein inklusives und offenes Wanderangebot auch eine fachliche Praxisbegleitung einschließen. Von Seiten des beteiligten Sozialpartners greifen am Angebot beteiligte Experten Fragen und Probleme auf, die sich in der Praxis der Wanderungen ergeben und stehen als Ansprechpartner zur Verfügung.

Empfehlenswert ist außerdem eine mindestens einmal jährlich, ansonsten nach den vor Ort möglichen Rhythmen stattfindende Austausch- und Qualifizierungsrunde mit allen Wanderführern und -begleitern. Auch hier gilt: Es geht um ein zivilgesellschaftlich orientiertes Angebot, das Teilhabe und selbstverständliches Miteinander ermöglichen und



unterstützen soll – nicht um klassisch professionelle »Betreuung«!

Inhaltlich sollte der Schwerpunkt der Qualifizierung weniger auf den medizinischen Informationen über Demenz liegen. Im Vordergrund sollte vielmehr stehen, bei den Teilnehmenden vorhandene Bilder, Vorstellungen und Ängste aufzugreifen und an ihnen zentrale Fragen rund um das Thema Demenz bzw. kognitive Beeinträchtigungen herauszuarbeiten.

Wichtig für die praxiserfahrenen Wanderführer ist zudem, die Besonderheiten der »Lust am Wandern«-Aktivitäten zu verdeutlichen (z. B. Tempo, Schwierigkeitsgrad).

Ein Curriculum für eine eintägige Basisqualifizierung »Lust am Wandern« kann vom Schwäbischen Albverein und Demenz Support Stuttgart zur Verfügung gestellt werden (Kontaktadresse siehe Anhang).

Besonderes Merkmal: Koordination durch einen „Kümmerer“

Das hätten wir fast vergessen, weil für uns so selbstverständlich: »Lust am Wandern« hebt sich von anderen Wanderangeboten auch dadurch ab, dass die erforderliche Koordinations- und Kontaktarbeit, die meist von der beteiligten sozialen Organisation durchgeführt wird, mit einem Gesicht und einer Person verbunden ist. Der fortlaufende, persönliche Kontakt reicht vom Erstgespräch (am Telefon oder dann auch direkt, etwa bei einem Besuch zu Hause) über die Erinnerung an die nächste Wanderung per E-Mail, Telefon oder Postkarte bis zum in Verbindung bleiben, wenn eine teilnehmende Person einmal für eine Zeit aussetzen muss.

Die koordinierende Person übt ihre Aufgaben im Korridor zwischen Verbindlichkeit und Zugewandtheit einerseits und der Freiwilligkeit der Teilnahme aus. Ein Angebot wie »Lust am Wandern« ist ein offenes Angebot, das alle Freiheit lässt, aber es ist kein weitgehend anonymer und komplett unverbindlicher Kurs. Der Kümmerer fragt schon einmal nach,

wenn eine Teilnehmerin ein paar Mal nicht mitgekommen ist oder sich nicht gemeldet hat. Und er/sie hat durchaus auch einmal ein Ohr dafür, wenn es einem Teilnehmer oder einer Angehörigen nicht ganz so gut geht. Allein dies ansprechen und aussprechen können kann immens erleichternd sein und der betreffenden Person ein Stück weiterhelfen.

Und außerdem ...

- Das Wanderangebot sollte frei nutzbar sein: Man kann teilnehmen oder auch nicht. Erfahrungsgemäß bildet sich schnell ein harter Kern von Wanderern heraus, der regelmäßig teilnimmt. Andere Personen wandern nur gelegentlich mit.
- Eine Anmeldung zu den Wanderterminen sollte verpflichtend sein (z. B. telefonisch). Sie als Veranstalter/Organisator müssen wissen, wie viele und welche Menschen dabei sein werden. Es macht einen Unterschied, ob 5, 15 oder 25 Menschen auf Tour gehen.
- Neues benötigt oft Zeit. Vielleicht braucht es ein paar Monate, bis die Wanderungen richtig in Gang kommen. Aber dann kommen sie in Gang!
- Der Erfolg der Wanderungen ist nicht von der Zahl der teilnehmenden Menschen mit Demenz abhängig – die Mischung und das Miteinander der Beteiligten zählen!
- Als sehr bekömmlich für den inklusiven Charakter der Wanderungen hat sich aus unserer Erfahrung heraus eine Mischung von 2:1 herauskristallisiert: ein Drittel der Teilnehmer haben kognitive (oder andere) Beeinträchtigungen, zwei Drittel sind andere Teilnehmer, Wanderführer und Wanderbegleiter.



Wildmeistererei



Versicherungs- und andere rechtliche Fragen



Die folgenden Ausführungen gründen auf einem Rechtsgutachten von Prof. Dr. Thomas Klie (Evangelische Hochschule Freiburg) und beziehen sich auf eine konkrete Ausgangskonstellation:

- es gibt ein Veranstalterndem, hier beispielhaft: Schwäbischer Albverein und Demenz Support Stuttgart
- es sind Wanderführer (des Wandervereins) und Wanderbegleiter (ehrenamtliche persönliche Wanderassistenz) im Einsatz
- das Wanderangebot ist offen und inklusiv ausgerichtet.

Das vollständige Gutachten kann auf der Website des Projekts »Was geht! Sport, Bewegung und Demenz« eingesehen werden: www.sport-bewegung-demenz.de/gute-praxis/rechtsgutachten

Dem oder den Veranstaltern (im Beispielfall: Fachpartner Wanderverein) obliegt die verantwortungsvolle und

sachgerechte Planung und Organisation der Wanderungen (Wanderrouten, Strecken, Wanderführung usw.). Auf einem Merkblatt/Flyer sollte der Veranstalter den inklusiven Charakter des Angebots bzw. der Veranstaltung sowie die Voraussetzungen für eine Teilnahme deutlich machen. Die vom Wanderverein eingesetzten Wanderführer benötigen nicht unbedingt eine gesonderte Qualifikation im Umgang mit Menschen mit kognitiven Veränderungen, sofern erfahrene und entsprechend qualifizierte Personen (z. B. Wanderbegleiter, s. u.) beteiligt sind. Gleichwohl empfiehlt sich eine solche Qualifikation auch für die Wanderführer. Sie müssen in jedem Fall über den Typ der Veranstaltung informiert sein und wissen, an wen sie sich im Bedarfsfall wenden können und wer in einem solchen Fall zu unterrichten ist.

Vom Fachpartner zum Thema Alter/Demenz wird verlangt, dass er die fachlichen Standards für sein Handeln kennt, einhält und in das Geschehen einbringt.

„Nun ja, wir sind zwar vorbereitet worden, aber dennoch habe ich mich natürlich gefragt: wird das denn auch wirklich klappen? Schließlich habe ich vorher noch nie etwas mit Menschen mit Demenz zu tun gehabt. Aber ich muss sagen, ich bin überrascht, wie gut es funktioniert. Ich hatte mir Leute, die eine Demenz haben, immer ganz anders vorgestellt!“ (ein Wanderführer)



„Nach der Rückkehr von so einer Wanderung ist mein Mann immer etwas geschafft, aber sehr zufrieden. Er erzählt mir auch immer von dem, was er erlebt hat. Toll, dass er von dem Wanderbegleiter auch jedes Mal zuhause abgeholt wird. Ich selbst kann leider nicht teilnehmen, meine Beine machen da nicht mit.“ (eine Angehörige)

Ihm obliegt die angemessene Qualifizierung der ehrenamtlichen Wanderbegleiter und die Information der Wanderführer. Dazu zählt auch, diese zu den ihnen übertragenen Aufgaben zu unterrichten. Wenn Personen mit einer kognitiven Beeinträchtigung an den Wanderungen teilnehmen, die über keine Begleitperson (z. B. ein Familienmitglied) verfügen, sollten diese vom Fachpartner zum Thema Alter/Demenz hinsichtlich ihrer Leistungs- und Orientierungsfähigkeit eingeschätzt werden. Hier wird ein vorangehender Hausbesuch als sehr sinnvoll betrachtet.

Eine gesetzliche Aufsichtspflicht im Sinne des § 832 BGB existiert für die Veranstalter inklusive der Wanderführer und -begleiter mit Blick auf die Teilnehmenden nicht. Ihren rechtlichen Verpflichtungen kommen sie durch die bisher sowie im Folgenden genannten Maßnahmen in ausreichendem Umfang nach.

Die ehrenamtlichen Wanderbegleiter übernehmen bei den Wanderungen personenbezogene Aufgaben und sind für deren Wahrnehmung verantwortlich. Sie müssen dazu in angemessener Weise über die betreffende Person informiert werden und wissen, was sie bei – un-

wahrscheinlichen – Notfällen zu tun haben. Die Verantwortung dafür liegt bei den Organisatoren der Veranstaltung (s. o.). Eine ca. eintägige Grundqualifikation der Wanderbegleiter erscheint angemessen.

Jede/r Teilnehmer/in ist dafür verantwortlich, die eigene Leistungsfähigkeit und ihre Möglichkeit zur Teilnahme an der Wanderung selbst einzuschätzen. Für Menschen mit Demenz wird die rechtliche Handlungsfähigkeit, ebenso wie für andere Personen, grundsätzlich unterstellt. Gesundheitsbezogene Daten, die für das Wandern relevant sind (!), gilt es in der Kommunikation mit dem Betroffenen selbst oder der für ihn agierenden Vertrauensperson (Angehöriger, gesetzlicher Betreuer) zu erfragen und in der Regel dem zuständigen Wanderbegleiter exklusiv anzuvertrauen.

Ehrenamtliche Helfer sind stets unfallversichert. Auch der Haftpflichtversicherungsschutz ist inzwischen umfassend geregelt. Mitglieder des Wandervereins sind in der Regel ebenfalls versicherungsrechtlich abgesichert. Bei allen anderen Teilnehmenden an den Wanderungen genügt der Hinweis, dass diese auf eigene Gefahr teilnehmen.



Ein Angebot vor Ort schaffen – die wichtigsten Schritte



„Ich bin jedes Mal dabei und habe immer große Freude daran. Oft muss ich mich ja gar nicht um jemanden kümmern, weil da Angehörige oder Freunde mitgehen. Aber das ist für mich unerheblich. Ich wandere schließlich auch mit, weil es mir Spaß macht.“ (ein Wanderbegleiter)

An dieser Stelle nochmals in kompakter Form die wichtigsten Schritte für all diejenigen, die vor Ort ein »Lust am Wandern«- Angebot aufbauen möchten:

1. Sie sind Mitglied in einem Wanderverein? Dann finden Sie heraus, welche Institution oder Stelle in Ihrer Region (Stadt, Dorf, Kreis) in direktem Kontakt mit Menschen mit kognitiven Problemen und deren Familien steht.
2. Sie kommen aus dem Sozial- oder Altenhilfebereich? Dann sollten Sie herausfinden, welche Wanderorganisationen bzw. welche Vereine mit »Wanderkompetenz« vor Ort aktiv sind.
3. Treten Sie an den/die so ermittelten potenziellen Partner heran und vereinbaren Sie ein erstes Informationsgespräch.
4. Um möglichen Schwierigkeiten vorzubeugen, ist es hilfreich, sich Gedanken über die jeweiligen Interessen der Beteiligten zu machen.
5. Wie genau soll Ihr Konzept aussehen? Wie wollen Sie »Inklusion« umsetzen/verwirklichen? Welche Ziel- oder Leitvorstellung verbinden Sie mit Ihrem Angebot?
6. Welche Ressourcen können bzw. könnten von den potenziellen Partnern in das gemeinsame Unternehmen einfließen?



men eingebracht werden? (Wanderführer, ehrenamtliche Begleiter, Zeit, Kommunikationskanäle u. v. m).

7. Wenn all dies geklärt ist: Vereinbaren Sie einen ersten Informationsabend für Wanderführer und andere Aktive aus dem Wanderverein sowie Aktive und Interessierte aus den Reihen der beteiligten sozialen Organisationen. Stellen Sie dort Ihre Idee und Überlegungen zu dem Wanderangebot vor und diskutieren Sie die in diesem Zusammenhang wichtigen Fragen. (Als Einstieg/Lustmacher können Sie beispielsweise den Filmclip »Lust am Wandern« zeigen: http://www.sport-bewegung-demenz.de/mediathek/Filme_Clips_Co).

Im Idealfall steht nach einem solchen Informationsabend bereits fest,

dass und wie ein Wanderangebot entwickelt werden soll. In der Regel braucht es aber noch den ein oder anderen zusätzlichen Gesprächstermin.

8. Wenn die prinzipielle Entscheidung getroffen ist, kann es an die Feinplanung gehen. Zu klären sind dann u. a. die Verantwortlichkeiten der Partner sowie die konkrete Form der Wanderungen (Häufigkeit, Termine, Radius, Teilnehmergewinnung und –werbung, Wahl der zentralen Begrifflichkeiten, wie muss die Ausschreibung abgefasst werden u. v. m).
9. Falls es nicht von vornherein (aus den Reihen der Partner) Wanderbegleiter geben sollte, starten Sie eine Werbeaktion für Wanderbegleiter, zum Beispiel über die Presse. Spre-

chen Sie in diesem Rahmen eine Einladung zu einer Basisqualifikation an Interessierte aus.

10. Organisieren Sie für die interessierten Wanderführer/innen und Wanderbegleiter/innen eine Basisqualifizierung.
11. Nun gilt es, gute Informationsmaterialien zu entwickeln (z. B. Flyer) und das geplante neue Angebot möglichst breit zu kommunizieren. Beispiele für solche Materialien stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Achten Sie darauf, dass der inklusive Charakter des Angebots sich in den Materialien abbildet. Streuen Sie Ihre Informationen bei allen wichtigen Stellen.
12. Im Prinzip kann es jetzt mit der ersten Wanderung losgehen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und freuen uns, wenn Sie uns über Ihr Angebot informieren.







Wir unterstützen Sie gerne!

Falls Sie mehr Informationen, Beratung und Unterstützung wünschen, nehmen Sie bitte zu uns Kontakt auf.

Oder haben Sie Interesse, mit anderen aktiven Wander-Initiativen in Kontakt zu treten? Gern vermitteln wir Ihnen die entsprechenden Kontakte. Unser Interesse ist es, einen Erfahrungsaustausch unter aktiven Wanderinitiativen zu befördern.

»Lust am Wandern«
c/o Gabriele Kreuzner
Demenz Support Stuttgart gGmbH
Hölderlinstraße 4
70174 Stuttgart

Telefon: 0711 9978 712
g.kreuzner@demenz-support.de



Ausrüstungsliste für Teilnehmer/innen (Checkliste):

Kleidung:

- Wetterfeste Kleidung
- bei Sonne und Hitze: Sonnenhut, Mütze, leichte Bekleidung
- bei Regen und Kälte: Regenjacke/ Fleecejacke; Regenhose; Cape, Hut; warme Kleidung

Kleinzeug:

- Sonnenbrille
- Handy
- Regenschirm

Essen und Trinken:

Getränk (für die Halbtageswanderungen ist ein Liter Flüssigkeit hinreichend; in der Regel, d. h. bei nicht allzu heißem Wetter, wird sogar ein halber Liter genügen)

Evtl. ein Imbiss zur Stärkung während der kleinen Pause unterwegs

Körperpflege:

- Sonnenschutzmittel
- Dokumente/Persönliches:
 - Personalausweis
 - wenn vorhanden: Schwerbehindertenausweis und/oder Allergiepass
 - Fahrkarte ÖPNV / Monatsfahrkarte
 - Rufnummer, unter denen die Angehörigen im Bedarfsfall erreicht werden können
- Bargeld für Fahrtkosten und Einkehr



„Schön finde ich, dass sich bei den Wanderungen auch so mancher darüber hinausgehende Kontakt ergeben hat. Die beiden Ehepaare dort vorne treffen sich jetzt auch schon mal zum Tanznachmittag im Waldheim.“ (ein Wanderführer)

Hilfreiche Literatur und Medien

- Demenz Support (Hrsg.): »Ich spreche für mich selbst.« Menschen mit Demenz melden sich zu Wort. Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag GmbH, 2010.
- Goyer, Ulrich: Vom Wandern – Neue Wege zu einer alten Kunst. Reinbek bei Hamburg: rowohlt, 2011.
- Stechl, Elisabeth; Steinhagen-Thiesen, Elisabeth; Knüvener, Catarina: Demenz – mit dem Vergessen leben. Ein Ratgeber für Betroffene. Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag, 2008.
- Taylor, Richard: Hallo Mister Alzheimer. Bern: Verlag Hans Huber, 2013.
- Wißmann, Peter: Das Miteinander macht den Unterschied. Sport als Möglichkeit zur gesellschaftlichen Teilhabe. In: Dr. med. Mabuse Nr. 209 (2014), S. 33–35.

Was geht! Sport, Bewegung und Demenz
Kleine Praxisfibel 1: Lust am Wandern

Demenz Support Stuttgart gGmbH