

Spaziertandems statt

allein unterwegs

Wer sich bewegt, lebt, wer würde das bestreiten wollen. In Berlin-Lichtenberg hat der 2013 gegründete Verein soziale Gesundheit e.V. etwas Neues geschaffen: Er bringt Spaziergänger zusammen. Durch die seit Beginn seiner Tätigkeit praktizierte Sozialberatung in Hausarztpraxen weiß der Verein, wo die Kapazität der Arztpraxis endet – bei bedrückenden sozialen und gesundheitlichen Fragen des Älterwerdens. Ohne soziale Kontakte, denen sie vertrauen können, werden ältere, allein lebende Menschen zunehmend unsichtbar für die Gesellschaft. Still und unbemerkt in ihrer Unsichtbarkeit werden sie kränker, vereinsamen noch mehr und fallen durch die Maschen unserer sozialen Netze. Der Verein holt die Betroffenen aus der Unsichtbarkeit heraus, zeigt ihnen, wo sie Hilfe finden können und unterstützt und begleitet sie auf diesem Weg.

Wie die Projektleiterin Dr. Martyna Voß berichtet, trauen sich viele Menschen im höheren Alter nicht allein auf die Straße. Denen macht der Verein ein interessantes wie nützliches Angebot. Er sucht und findet immer wieder nette Leute aus der Nachbarschaft, die sich sagen: »Komm, lass uns gemeinsam gehen und dabei quatschen.« Dabei ist aufgefallen, dass ältere Menschen regelrecht aufblühen, wenn sie wieder an die frische Luft kommen und mit jemandem reden können.

Und wie sehen das die »Spazierpaten«, die eine Seniorin oder einen Senior begleiten? Eine Patin hatte zum Beispiel den Wunsch, einen älteren Menschen mit dem Ziel zu besuchen, ihn wieder ein wenig am Leben draußen teilhaben zu lassen. »Ich gehe spazieren und nehme jemanden mit auf diesem Weg. Ein interessantes Gespräch entspinnt sich dann immer. Ich erfahre neue Dinge, wie das Leben des anderen verlaufen ist. Und es freut mich, aus diesen Erfahrungen für mich zu schöpfen. Das macht mich selbst weiser und gelassener.«

Dem Verein ist es gelungen, bereits einige Spaziertandems zu vermitteln. Dabei entscheiden beide Spaziergänger gemeinsam, wann und wie lange sie unterwegs sein wollen. Erfahrungsgemäß dauern die Spaziergänge zwischen 30 und 60 Minuten und finden zwei bis vier Mal im Monat statt. Der Verein soziale Gesundheit e.V. ist sowohl dankbar für Hinweise zu Menschen in der Nachbarschaft, die allein leben und einsam sind, als auch für Bereitschaftserklärungen, auf Spaziergängen jemanden mitzunehmen und dabei über das Leben früher und heute zu plaudern, Vögel zu beobachten und den Herbst kommen zu sehen.

Wer sich an diesem schönen Projekt beteiligen möchte, meldet sich bitte direkt beim Verein soziale Gesundheit e. V., Elli-Voigt-Straße 10 in 10367 Berlin. Telefonisch ist der Verein soziale Gesundheit e.V. unter (030) 97 20 102 erreichbar, per E-Mail: kontakt@sozialegesundheit.de nd

Weitere detaillierte Informationen gibt es auch im Internet unter www.sozialegesundheit.de

a vom Freitag, 5. November 2021, Seite 18