

Gemeinsame Spaziergänge mit Menschen mit Demenz

quartier.life | Version 1.0 | Oktober 2026

Annes Welt – Bausteine für Sorgende Gemeinschaften

Annes Welt unterstützt Menschen dabei, Sorgende Gemeinschaften in Quartieren und Kommunen zu gestalten. Annes Welt verbindet die Novelle „Die Quartiersfrau“ mit praxisnahem Wissen, Praxisbeispielen und Angeboten, einer Online-Schulung, dem KI-Coach Anne sowie einer digitalen Quartiers-Plattform.

Das vorliegende Dokument ist Teil dieser Wissenswelt und bietet Anregungen und Hilfestellungen für die Arbeit vor Ort.

Entdecke alle Bausteine auf quartier.life

0. Fachliche Einordnung und Umsetzungswege

Grundidee des Angebotes

Menschen mit Demenz, ihre Zu- und Angehörigen und weitere vertraute Begleitpersonen treffen sich regelmäßig zu einem gemütlichen Spaziergang. Sie gehen eine kurze, gut zugängliche Runde, machen Pausen und erleben gemeinsam ihre Umgebung. Gespräche entstehen unterwegs; auch stilles Mitgehen gehört dazu.

Das Angebot soll mit wenigen Mitteln in vielen Kommunen umsetzbar sein. Ein verlässliches kleines Team, ein geeigneter Weg und ein wiederkehrender Termin bilden den Ausgangspunkt. Es braucht weder besondere Ausflugsziele noch ein aufwendiges Veranstaltungsprogramm.

Praxisanregungen und Übertragbarkeit

Eine Anregung für den unkomplizierten Zugang sind die „Alster-Oldies-Stroll“-Spaziergänge von Wege aus der Einsamkeit e. V., dem Verein rund um Dagmar Hirche. Der Verein lädt Menschen ab 65 Jahren kostenfrei und ohne Anmeldung ein; auch Rollatoren und andere Gehhilfen sind willkommen. Das ist ein allgemeines Angebot für ältere Menschen und wird hier nicht als spezialisiertes Demenzangebot dargestellt. [Q1]

Die Alzheimer Gesellschaft Hamburg bietet ausdrücklich Spaziergänge für Menschen mit Demenz und Angehörige an. Sie berücksichtigt erreichbare Startpunkte, Sitzgelegenheiten und Toiletten; eine Mitarbeiterin und Ehrenamtliche begleiten die Veranstaltungen. [Q2]

Das vorliegende Modell greift diese Anregungen auf und beschreibt eine wohnortnahe, regelmäßig wiederkehrende Spaziergruppe. Rhythmus, Gruppengröße, Dauer und organisatorische Abläufe sind eigene Empfehlungen für die Umsetzung, keine einheitlichen Standards der genannten Anbieter.

Umsetzungswege

Umsetzungsweg	Beschreibung
1. Eigene Spaziergruppe aufbauen	Eine örtliche Initiative organisiert wiederkehrende Spaziergänge für Menschen mit Demenz und ihre Bezugspersonen. Dieser Weg steht im Mittelpunkt.

Umsetzungsweg	Beschreibung
2. Vorhandene Spaziergruppe öffnen	Eine bestehende Gruppe passt Route, Tempo und Begleitung an und lädt Menschen mit Demenz ausdrücklich ein. Die bisherigen Teilnehmenden werden einbezogen.
3. An einen Begegnungsort anknüpfen	Ein Nachbarschaftshaus, Aktivgarten oder Demenzcafé dient als vertrauter Ausgangspunkt. Der Spaziergang bleibt auch ohne Teilnahme am anschließenden Treffen zugänglich.

Fachliche Abgrenzung

Beschrieben wird ein gemeinsames Freizeit- und Begegnungsangebot. Die Menschen mit Demenz kommen mit einer vertrauten Person, die ihre individuell benötigte Begleitung übernimmt. Das Organisationsteam gestaltet den Rahmen und unterstützt die Gruppe.

Eine zeitweise Übernahme der persönlichen Begleitung muss ausdrücklich vereinbart werden und personell möglich sein. Wer ohne eigene Begleitperson teilnehmen möchte, erhält ein kurzes Vorgespräch, damit eine passende Lösung gesucht werden kann. Eine eigenständige Betreuung ohne Bezugsperson oder eine therapeutische Leistung wird mit diesem Modell nicht zugesagt.

1. Orientierung

Handlungsfelder: Demenzfreundliches Quartier, Begegnung, soziale Teilhabe, Bewegung, Naturerleben, Unterstützung von Zu- und Angehörigen und Ehrenamt

Leitfrage: Wie können Menschen mit Demenz und ihre Bezugspersonen regelmäßig gemeinsam draußen unterwegs sein und dabei andere Menschen kennenlernen?

Angebot auf einen Blick

Merkmal	Inhalt
Name	Gemeinsame Spaziergänge mit Menschen mit Demenz
Kurzbeschreibung	Gemütliche Spaziergruppe mit kurzen Wegen, Pausen und Zeit für Begegnung
Umsetzungsweg	Örtlich organisierte Gruppe mit festem Treffpunkt und wiederkehrenden Terminen
Art des Angebotes	Freizeit-, Bewegungs- und Begegnungsangebot
Primäres Bedürfnis	Gemeinsam hinausgehen, dazugehören und einen angenehmen Alltag miteinander erleben
Zielgruppe	Menschen mit Demenz mit ihren Zu- und Angehörigen oder anderen vertrauten Begleitpersonen

Merkmal	Inhalt
Weitere Teilnehmende	Interessierte aus der Nachbarschaft, soweit Gruppengröße und Rahmen passen
Rhythmus	Empfohlen: vierzehntäglich am gleichen Wochentag zur gleichen Uhrzeit; bei ausreichenden Ressourcen auch wöchentlich
Zeitlicher Umfang	Etwa 60 bis 75 Minuten einschließlich Ankommen und Pausen; davon ungefähr 30 bis 45 Minuten unterwegs, kürzere Teilnahme möglich
Strecke	Kurzer Rundweg, zunächst beispielsweise 500 Meter bis 1 Kilometer; eine kürzere Variante vorsehen
Gruppengröße	Einstieg mit 4 bis 6 Menschen mit Demenz und ihren Begleitpersonen; Kapazität am tatsächlichen Bedarf ausrichten
Organisationsteam	Empfohlen: zwei verlässliche Personen zusätzlich zu den individuell benötigten Begleitpersonen, mit Vertretung
Zugang	Kostenfrei, keine Mitgliedschaft, kein Pflegegradnachweis; kurzes Kennenlernen vor der ersten Teilnahme empfohlen
Anmeldung	Einfache Erstkontaktmöglichkeit; anschließend möglichst ohne wiederholte Anmeldung, sofern die Kapazität dies zulässt
Ausstattung	Geeignete Kleidung und persönliche Hilfsmittel; Mobiltelefon und kleine Erste-Hilfe-Ausstattung im Team
Vorbereitungszeit	Planungswert 3 bis 6 Wochen bei bestehenden örtlichen Partnern
Finanzierung	Kleine laufende Ausgaben über Träger, Sachleistungen oder Spenden abdecken
Übertragbarkeit	In Städten und ländlichen Gemeinden möglich; wohnortnahe Wege bevorzugen
Angestrebtes Ergebnis	Wiederkehrende Kontakte und gemeinsam als angenehm erlebte Zeit im Freien
Weiterführende Angebote	Demenzcafé, Aktivgarten, Angehörigengruppe, Beratung und passende Begleitangebote

2. Kurzbeschreibung

Alle vierzehn Tage trifft sich die Gruppe am gleichen Ort. Nach einer persönlichen Begrüßung geht sie in ruhigem Tempo eine vertraute Runde. Unterwegs ist Zeit für eine Bankpause, eine blühende Pflanze,

ein Schaufenster oder einen kurzen Austausch. Wer möchte, bleibt anschließend noch bei einem Getränk zusammen.

Die Route richtet sich nach den Menschen, die an diesem Tag dabei sind. Niemand muss eine bestimmte Strecke schaffen. Auch mit Rollator oder Rollstuhl kann eine Teilnahme möglich sein, wenn der Weg und die persönliche Unterstützung passen.

Zu- und Angehörige verbringen gemeinsam Zeit mit ihrem vertrauten Menschen und begegnen anderen in ähnlicher Lebenssituation. Ein offenes Organisationsteam unterstützt dabei, dass neue Teilnehmende Anschluss finden. Regelmäßigkeit und ein freundlicher Umgang sind wichtiger als wechselnde Attraktionen.

3. Warum ist das Angebot sinnvoll?

Gemeinsam etwas zu unternehmen, kann mit einer Demenz mehr Vorbereitung erfordern. Ein vertrauter Treffpunkt und ein gut beschriebener Ablauf können den Einstieg erleichtern: Die Familie muss nicht jedes Mal selbst ein Ziel suchen und einen Ausflug organisieren.

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft nennt Spaziergänge als geeignete Aktivität und betont, dass sich der Umgang an den Bedürfnissen und Wünschen der Menschen mit Demenz orientieren sollte. [Q3] Auch das Bundesgesundheitsministerium führt gemeinsame Spaziergänge und Ausflüge als Möglichkeiten gesellschaftlicher Teilhabe auf. [Q4]

Für dieses Angebot steht das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt. Nebenbei können Kontakte entstehen, die über den Spaziergang hinausreichen. Angehörige müssen nicht erst zu einer Gesprächsgruppe gehen, um mit anderen ins Gespräch zu kommen. Gleichzeitig bleiben sie zusammen mit ihrem Angehörigen unterwegs.

Im Quartier ist ein Spaziergang ein gut erreichbarer Anfang: Er nutzt vorhandene Wege und bringt Menschen regelmäßig zusammen. Ob er als angenehm und hilfreich erlebt wird, sollte durch einfache Rückmeldungen überprüft werden. Eine bestimmte gesundheitliche Wirkung wird nicht versprochen.

4. Für wen eignet sich das Angebot?

Das Angebot eignet sich für Menschen mit Demenz, die gerne draußen sind, sowie für ihre Zu- und Angehörigen. Eine leichte Demenz ist keine zwingende Voraussetzung. Maßgeblich sind der Wunsch zur Teilnahme, die Tagesform, eine passende Strecke und verfügbare Unterstützung.

Auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität können dazugehören. Vorab sollte verständlich beschrieben werden, ob der Weg beispielsweise stufenlos, befestigt und für einen Rollstuhl geeignet ist. Eine allgemeine Bezeichnung als „barrierefrei“ reicht dafür nicht aus.

Begleitpersonen können auch Freundinnen, Freunde oder vertraute Nachbarn sein. Menschen mit Demenz ohne ein solches Umfeld sollten nicht pauschal ausgeschlossen werden. Die Koordination kann gemeinsam mit einem örtlichen Partner nach verlässlicher Begleitung suchen. Solange diese nicht gesichert ist, darf das Team sie nicht spontan versprechen.

Ein Diagnosebeleg oder Pflegegradnachweis wird für das hier beschriebene Freizeitangebot nicht verlangt. Das kurze Kennenlernen dient praktischen Fragen: Was macht Freude? Wie lang darf der Weg sein? Welche Unterstützung ist notwendig?

5. Rahmenbedingungen und Kooperation

Regelmäßigkeit und Erreichbarkeit

Empfohlen wird ein vierzehntäglicher Termin, beispielsweise dienstags um 10 Uhr im Abstand von jeweils zwei Wochen. Die konkreten Daten werden für mehrere Monate veröffentlicht. Ausgangs- und Endpunkt sind möglichst identisch, gut auffindbar und mit öffentlichem Verkehr oder einem kurzen Anfahrtsweg erreichbar.

Ein Nachbarschaftshaus, Gemeindezentrum oder Café kann den Treffpunkt beherbergen. Im ländlichen Raum ist eine kurze Runde im eigenen Ort häufig zugänglicher als ein Ausflug in eine entfernte Parkanlage. Ein Fahrdienst ist nur dann Teil des Angebotes, wenn er gesondert organisiert ist.

Geeignete Wege

Die Route wird vor dem Start mit Blick auf die tatsächlichen Teilnehmenden begangen. Wichtig sind ein möglichst ebener Untergrund, wenige sichere Straßenquerungen, Sitzplätze, Schatten und eine erreichbare Toilette mit passenden Öffnungszeiten. Unübersichtliche Abzweigungen, stark befahrene Radwege und ungesicherte Ufer sollten vermieden werden.

Eine kleine Runde mit Abkürzung erleichtert die Anpassung. Bei unterschiedlichen Tempi können zwei begleitete Teilgruppen sinnvoll sein; dafür braucht jede Gruppe eine verantwortliche Person. Niemand wird allein zurückgelassen oder zum Aufholen gedrängt.

Begleitung und Vorbereitung des Teams

Die Leitung sollte Erfahrung im Umgang mit Menschen mit Demenz mitbringen oder entsprechend vorbereitet werden. Ein Demenz-Partner-Kurs kann ein Einstieg sein; die konkrete Einweisung in Strecke, Gruppenführung und schwierige Situationen gehört zusätzlich dazu.

Die persönliche Begleitperson unterstützt nach den vorab geklärten Bedürfnissen, beispielsweise bei Orientierung oder Toilettengängen. Das Organisationsteam bleibt für den vereinbarten Veranstaltungsrahmen verantwortlich. Die Anwesenheit Angehöriger ersetzt keine sorgfältige Organisation.

Wetter und Unterbrechungen

Das Team prüft die Bedingungen vor jedem Termin. Bei Hitze, Glätte, Gewitter oder Sturm wird verkürzt, an einen geeigneten Ort verlegt oder abgesagt. Ein Innenraumtreffen ist nur eine Alternative, wenn es tatsächlich vorbereitet ist. Änderungen werden über einen vereinbarten Telefonkontakt und den üblichen Informationskanal mitgeteilt; neue Interessierte müssen die Information ebenfalls erreichen können.

Finanzierung und örtliche Partner

Der Spaziergang sollte kostenfrei bleiben. Ein Getränk oder Cafébesuch ist freiwillig; mögliche Kosten werden vorab genannt. Niemand soll aus finanziellen Gründen auf den gemeinsamen Abschluss verzichten müssen.

Ein vorhandener Träger kann Organisation, Versicherungsklärung, kleine Materialkosten und Begleitung tragen. Sachleistungen und kleine Spenden können helfen. Eine neue Vereinsgründung ist dafür nicht erforderlich. Geeignete Partner sind Alzheimer-Gesellschaften, Demenznetzwerke, Kommunen, Wohlfahrtsverbände und Nachbarschaftsinitiativen.

Vor dem Start klärt der Träger mit seinem Versicherer, ob die Veranstaltung und die ehrenamtliche Begleitung vom Versicherungsschutz erfasst sind.

6. Beteiligte und Rollen

Rolle	Aufgabe
Örtlicher Träger	Sichert organisatorischen Rahmen, Ressourcen und geklärten Versicherungsschutz.
Koordination	Hält Termine und Kontakte aktuell, beantwortet Erstfragen und organisiert Vertretungen.
Spaziergangsleitung	Kennt die Route, begrüßt die Gruppe und passt Ablauf und Tempo an.
Zweite Person im Team	Behält das Gruppenende im Blick und unterstützt bei Pausen, Rückwegen und organisatorischen Problemen.
Menschen mit Demenz	Entscheiden über die eigene Teilnahme und bringen Wünsche, Interessen und Rückmeldungen ein.
Zu- und Angehörige oder vertraute Begleitpersonen	Gehen gemeinsam mit und übernehmen die individuell vereinbarte Unterstützung.
Fachlicher Partner	Berät das Team bei Fragen und vermittelt bei Bedarf weiterführende Unterstützung.
Partner am Treffpunkt	Ermöglicht nach Absprache Zugang, Toilette und gegebenenfalls ein freiwilliges Zusammensitzen.

7. Vorbereitung

Schritt 1: Interesse und Wünsche aufnehmen

- Mit einigen Menschen mit Demenz und ihren Bezugspersonen sprechen.
- Passenden Wochentag und Tageszeit erfragen.
- Gehstrecke, Hilfsmittel und Pausenbedarf berücksichtigen.
- Prüfen, ob sich eine vorhandene Gruppe öffnen lässt.

Schritt 2: Kleines Team gewinnen

- Verantwortlichen Träger und Koordination benennen.
- Zwei verlässliche Personen und eine Vertretung finden.
- Aufgaben und zeitlichen Aufwand besprechen.
- Fachlichen Kontakt für Rückfragen vereinbaren.

Schritt 3: Route und Treffpunkt erproben

- Einen kurzen Rundweg mit Abkürzung auswählen.
- Untergrund, Querungen, Sitzplätze und Toilette prüfen.
- Wenn möglich gemeinsam mit künftigen Teilnehmenden testen.
- Treffpunkt und Rückkehrmöglichkeit eindeutig beschreiben.

Schritt 4: Begleitung und Ausfälle klären

- Vorgehen bei vorzeitigem Rückweg und Erschöpfung abstimmen.
- Persönliche Begleitung und Aufgaben des Teams unterscheiden.
- Wetterentscheidung und telefonische Erreichbarkeit festlegen.
- Notfallablauf und Vertretungsregel kurz durchgehen.

Schritt 5: Einfach und persönlich einladen

- Mehrere konkrete Termine und den festen Treffpunkt nennen.
- Langsames Tempo, kurze Strecke und Pausen ankündigen.
- Kostenfreiheit und Begleitung verständlich erklären.
- Über vertraute Beratungsstellen, Vereine und persönliche Kontakte einladen.

Schritt 6: Mit einer kleinen Gruppe beginnen

- Einen unkomplizierten Schnuppertermin ermöglichen.
- Für neue Teilnehmende Zeit zum Kennenlernen einplanen.
- Auf umfangreiche Anmeldeformulare verzichten.
- Nach den ersten drei Terminen gemeinsam Anpassungen besprechen.

8. Inhalte und Gestaltungsmöglichkeiten

Gemeinsam gehen und verweilen

Der Spaziergang selbst ist das Angebot. Es braucht kein zusätzliches Beschäftigungsprogramm. Eine Bank, ein Gartenzaun oder ein schöner Baum können Anlass sein, stehen zu bleiben. Pausen werden als normaler Teil des Treffens eingeplant.

Wahrnehmen und ins Gespräch kommen

Mögliche kleine Impulse sind das Betrachten von Blüten, das Hören von Vogelstimmen oder ein Gespräch über das Wetter. Fragen sollen einladen und kein Wissen prüfen. „Die Blumen leuchten heute schön“ lässt Raum für eine Reaktion, ohne die richtige Pflanzenbezeichnung zu verlangen.

Vertraute Orte können Erinnerungen anregen. Niemand wird aufgefordert, ein Gebäude zu erkennen oder eine Jahreszahl zu nennen. Unterschiedliche Erinnerungen dürfen nebeneinanderstehen.

Kleine jahreszeitliche Anregungen

- Im Frühling erste Blüten entdecken.
- Im Sommer eine schattige Runde mit längerer Bankpause wählen.
- Im Herbst Blattfarben betrachten.
- Im Winter bei geeigneten Bedingungen eine besonders kurze Runde gehen.

Gelegentlich können ein bekanntes Lied im Sitzen, ein kurzer vorgelesener Text oder eine kleine Ortsgeschichte hinzukommen. Solche Beiträge bleiben freiwillig und kurz. Zusätzliche Bewegungsübungen sind für dieses Grundangebot nicht notwendig.

Gemeinsamer Abschluss

Ein Getränk im Gemeindehaus oder auf einer Bank kann den Übergang nach Hause angenehm gestalten. Ein Cafébesuch ist eine mögliche Ergänzung, keine Voraussetzung. Auch Menschen, die nach der Runde unmittelbar gehen möchten, werden persönlich verabschiedet.

Beispiel für einen Termin

Ein Treffen kann mit zehn Minuten Ankommen beginnen. Anschließend ist die Gruppe etwa 35 Minuten einschließlich kurzer Stopps unterwegs. Für eine gemeinsame Pause und den Abschluss bleiben ungefähr 15 Minuten. Bei Bedarf wird die Route früher beendet. Diese Zeitaufteilung ist ein Vorschlag und wird der Gruppe angepasst.

9. Durchführung – Schritt für Schritt

Schritt 1: Bedingungen prüfen

- Wetter, Wege und Erreichbarkeit des Treffpunktes prüfen.
- Personalbesetzung und Kontakttelefon bestätigen.
- Bei Änderungen die vereinbarten Informationswege nutzen.

Schritt 2: Persönlich begrüßen

- Neue Teilnehmende willkommen heißen und Kontakt herstellen.
- Tagesform und Wünsche ohne öffentliche Befragung wahrnehmen.
- Route, Pausen und Möglichkeiten zur Verkürzung erläutern.

Schritt 3: Begleitung abstimmen

- Überblick gewinnen, wer gemeinsam gekommen ist.
- Bei zusätzlichen Unterstützungswünschen eine konkrete Vereinbarung treffen.
- Auf einen kurzen Hinweis vor einem vorzeitigen Abschied verständigen.

Schritt 4: In passendem Tempo starten

- Die Gruppe überschaubar halten.
- An Querungen gemeinsam warten und sicher hinübergehen.
- Bei Bedarf sofort kürzer gehen, statt ein Streckenziel einzuhalten.

Schritt 5: Pausen und Wünsche aufnehmen

- Sitzgelegenheiten und mitgebrachte Getränke nutzen.
- Auf Müdigkeit, Unwohlsein oder Überforderung reagieren.
- Rückweg oder Abholung mit der vertrauten Begleitperson klären.

Schritt 6: Bei Schwierigkeiten ruhig handeln

Eine Person unterstützt den betroffenen Menschen, während die andere die übrige Gruppe im Blick behält. In einem medizinischen Notfall wird die 112 gerufen und der genaue Standort genannt. Vermisst die Gruppe eine orientierungsgefährdete Person, wird unverzüglich die Polizei über 110 verständigt; die übrige Gruppe bleibt begleitet. Das Vorgehen wird vorab im Team besprochen, damit vor Ort niemand erst Zuständigkeiten suchen muss.

Schritt 7: Gemeinsam abschließen

- Rückkehr und Abschied aller Teilnehmenden im Blick behalten.
- Kurz nach dem Erleben des Spaziergangs fragen.
- Den nächsten Termin nennen oder als kleine Karte mitgeben.

10. Nachbereitung und Verstetigung

Schritt 1: Kurz im Team zurückblicken

Nach dem Treffen genügen zunächst wenige Minuten: Hat das Tempo gepasst? Waren Pausen und Route geeignet? Hat die Begleitung ausgereicht? Besondere Vorkommnisse und notwendige Änderungen werden knapp festgehalten.

Schritt 2: Rückmeldungen berücksichtigen

Menschen mit Demenz werden ebenso nach ihren Wünschen gefragt wie ihre Begleitpersonen. Eine einfache Frage wie „Möchten Sie diese Runde wieder gehen?“ kann hilfreicher sein als ein langer Fragebogen. Auch erkennbares Wohlbefinden oder Unbehagen gibt Anlass, genauer hinzusehen.

Schritt 3: Den Rhythmus verlässlich fortführen

Das Team plant mehrere Termine im Voraus und sichert Vertretungen. Neue Mitglieder im Team gehen zunächst mit. Saisonpausen oder geänderte Uhrzeiten werden frühzeitig angekündigt. Bei geringer Teilnahme wird zunächst nach Zugangshürden gefragt, bevor das Angebot aufgegeben wird.

Schritt 4: Kontakte und Unterstützung zugänglich halten

Bei Bedarf wird auf Beratung, Angehörigenschulung oder weitere Begegnungsangebote hingewiesen. Persönliche Daten werden nur mit Zustimmung weitergegeben. Die Gruppe bleibt ein Freizeitangebot und wird nicht zu einer verpflichtenden Beratungsrunde.

Schritt 5: Behutsam weiterentwickeln

Nach etwa drei Monaten kann gemeinsam entschieden werden, ob Rhythmus und Route passen. Wächst die Nachfrage, sind zusätzliche Termine oder kleine weitere Gruppen oft sinnvoller als eine sehr große Runde. Maßstab ist, ob die Beteiligten gerne wiederkommen und sich gut begleitet fühlen.

11. Erfolgsfaktoren

- Wiederkehrende Termine und ein vertrauter Treffpunkt.

- Persönliche Einladung und freundlicher Empfang neuer Menschen.
- Kurze Wege mit verlässlichen Pausenmöglichkeiten.
- Tempo und Dauer nach der Tagesform der Gruppe.
- Zugehörigkeit auch mit Gehhilfe oder passendem Rollstuhl.
- Klare, alltagstaugliche Absprachen zur Begleitung.
- Ein kleines vorbereitetes Team mit Vertretung.
- Kostenfreie Teilnahme und freiwillige Zusatzangebote.
- Gespräche auf Augenhöhe ohne Gedächtnisprüfung.
- Ein unkomplizierter nächster Termin.

12. Typische Stolpersteine

- Ein schöner, aber zu langer oder unzugänglicher Weg.
- Ständig wechselnde Treffpunkte und komplizierte Anfahrten.
- Zu hohes Tempo oder ein festes Kilometerziel.
- Fehlende Toilette oder unklare Öffnungszeiten.
- Zu viele Teilnehmende für das verfügbare Team.
- Spontane Übernahme von Betreuung ohne passende Unterstützung.
- Angehörige sprechen miteinander, während Menschen mit Demenz kaum einbezogen werden.
- Zu viele Erklärungen, Übungen oder Erinnerungsfragen.
- Wetterabsagen, die nur über einen digitalen Kanal bekannt werden.
- Verpflichtender Cafébesuch mit nicht angekündigten Kosten.
- Veröffentlichung von Fotos ohne geklärte Zustimmung.
- Abhängigkeit von einer einzigen engagierten Person.

13. Materialien und Arbeitshilfen

Für den Start reicht ein kleiner Satz verständlicher Unterlagen. Die Organisation sollte den Zugang erleichtern und keinen unnötigen Verwaltungsaufwand erzeugen.

Für Interessierte

- Einladung mit konkreten Terminen, Treffpunkt und Kontakt.
- Kurze Angaben zu Strecke, Untergrund, Sitzplätzen und Toilette.
- Hinweis auf Begleitung, Hilfsmittel und geeignete Kleidung.
- Telefonnummer für Wetterfragen und Änderungen.

Für das Team

- Einseitiger Routenplan mit Abkürzung und Treffpunkt.
- Aufgaben- und Vertretungsübersicht.
- Kurze Absprachen zur Begleitung und zum vorzeitigen Rückweg.
- Notfallkarte mit Standortangaben und erforderlichen Kontakten.
- Kleine Erste-Hilfe-Ausstattung und geladenes Mobiltelefon.
- Kurze Notizvorlage für Veränderungen und besondere Vorkommnisse.

Beispiel für einen Einladungstext

Gemeinsam spazieren gehen

Wir laden Menschen mit Demenz und ihre Zu- und Angehörigen zu einer gemütlichen Runde ein. Wir gehen langsam, machen Pausen und haben Zeit zum Schauen und Reden. Auch mit Rollator sind Sie willkommen; die Eignung für Rollstühle besprechen wir gerne vorab. Sie kommen mit einer vertrauten Begleitperson. Wenn das nicht möglich ist, sprechen Sie uns bitte an.

Wir treffen uns am [konkrete Termine] jeweils um [Uhrzeit] bei [Treffpunkt]. Die Runde dauert mit Pausen ungefähr eine Stunde und kann verkürzt werden. Die Teilnahme ist kostenfrei. Ein kurzer Anruf vor dem ersten Besuch hilft uns beim Kennenlernen: [Name und Telefonnummer]. Hier erfahren Sie auch, ob sich bei schlechtem Wetter etwas ändert.

Quellen und Praxisanregungen

Quellenstand: 14. September 2026. Die Beispiele dienen der Orientierung; das hier beschriebene vierzehntägliche Modell ist ein eigener Umsetzungsvorschlag.

[Q1] Wege aus der Einsamkeit e. V.: [Alster-Oldies-Stroll auf der Vereinswebsite](#). Anregung für kostenfreie, unkomplizierte Spaziergänge älterer Menschen mit und ohne Gehhilfen.

[Q2] Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.: [Spaziergänge für Menschen mit Demenz und Angehörige](#). Praxisbeispiel für gemeinsam begleitete Unternehmungen.

[Q3] Deutsche Alzheimer Gesellschaft: [Umgang und Kommunikation bei Demenz](#). Fachliche Orientierung für einen an Bedürfnissen ausgerichteten Umgang.

[Q4] Bundesgesundheitsministerium: [Teilnahme am täglichen Leben](#). Hinweise zu gemeinsamen Aktivitäten und gesellschaftlicher Teilhabe.

14. Ein letzter praktischer Tipp von Anne

Ich würde mit einer Runde beginnen, die beinahe zu kurz erscheint. Mit einer Bank auf halbem Weg und einem Treffpunkt, den man gut wiederfindet. Wenn danach noch Lust auf ein paar Schritte besteht, ist das schön. Wenn nicht, war es trotzdem ein gemeinsamer Spaziergang.

Unterwegs müssen Sie nicht ständig etwas anbieten. Vielleicht bleibt jemand vor einem Garten stehen. Vielleicht entsteht ein Gespräch über die Rosen, vielleicht stehen Sie einfach eine Weile gemeinsam da. Lassen Sie diesem Moment seinen Platz.

Achten Sie auch auf die Menschen, die zum ersten Mal kommen. Jemanden mit Namen begrüßen, ein Stück neben ihm gehen und beim Abschied sagen, wann Sie sich wiedersehen: Das kann den nächsten Besuch leichter machen.

Ein solches Angebot darf klein bleiben. Entscheidend ist, dass es verlässlich wiederkehrt und die Menschen merken: Hier kann ich in meinem Tempo mitgehen.

Mit Anne weiterarbeiten

Sie möchten eine Sorgende Gemeinschaft in Ihrem Sozialraum gestalten? Sie suchen eine individuelle Beratung, die Ihre konkrete Ausgangslage berücksichtigt?

Unser KI-Coach Anne unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben. Anne bündelt das für Ihr Vorhaben relevante Wissen zu politischen Rahmenbedingungen, Förderprogrammen, guten Praxisbeispielen, Methoden und Werkzeugen – und begleitet Sie und Ihr Quartier Schritt für Schritt bei der Entwicklung passender Lösungen.