

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



WORKSHOP II

Pressemitteilung

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ:

NRW-Modellprojekt lädt zum Lernen ein

(Duisburg, 9. Mai 2015.) Rund 90 Menschen aus Sport und Pflege folgten am Samstag der Einladung des NRW-Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ in die Duisburger Mercatorhalle. "Lernendes Projekt: von der Basis, für die Basis" lautete das Motto der Veranstaltung. Neben Raum für persönlichen Austausch gab es in vier Praxis-Workshops Ideen und Impulse zu Tanz, Spiel, Körperwahrnehmung und Sturzprävention für Menschen mit Demenz.

Seit 2014 läuft die Projektarbeit an 73 Standorten in NRW. "Seither ist viel passiert!" Dr. Georg Schick vom Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW (BRSNW) und Geschäftsführer des Modellprojekts, berichtete über den aktuellen Stand und die Lernsituation. 2014 wurden in 23 Qualifizierungs- und Schulungsmaßnahmen mehr als 400 Menschen erreicht, die jetzt ihrerseits das Gelernte weitergeben. 2015 stehen 17 Lernangebote auf dem Programm. Und je nach Bedarf werden weitere Maßnahmen angeboten.

73 lokale Projekte machen mit

Partner aus Sport, Wohlfahrt, Pflege und Demenzberatungen kooperieren vor Ort, nah an den Lebenswelten von Menschen mit Demenz. Lehrkräfte wurden als Multiplikatoren geschult. Qualifizierte Übungsleiter in Sportvereinen und Pflegekräfte arbeiten im Tandem als Team. Daraus entstehen Best-Practice-Beispiele. Schulungskonzepte für Übungsleiter, Pflegekräfte sowie pflegende Angehörige werden entwickelt und erprobt.

Kooperationspartner des landesweiten Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ von BRSNW und Landessportbund NRW sind die Landesinitiative Demenz-Service sowie die Verbände der Freien Wohlfahrtspflege und der privaten Pflege- und Betreuungsanbieter. Wissenschaftlich begleitet wird das Projekt von der Technischen Universität (TU) Dortmund, gefördert vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen und von den Pflegekassen in NRW.



Beraterteam hilft

"Die Krankenkasse lehnt die Kostenübernahme ab. Was können wir tun?" – "Was müssen wir bei der Öffentlichkeitsarbeit beachten?" – "Wen können wir ansprechen, wenn es nicht rund läuft?" – Ein interdisziplinäres, 25-köpfiges Beraterteam hilft den lokalen Projekt-Tandems. "Kommen Sie mit Ihren Fragen zu uns – oder laden Sie uns ein, wir kommen gern zu Ihnen", bot Dr. Schick an.

Tabu brechen, Vertrauen gewinnen

Demenz ist ein Tabu. Der Begriff erschreckt und schreckt ab. "Gerade deshalb müssen wir die Demenz beim Namen nennen und das Tabu aufbrechen!" forderte Petra Möller vom TuS Bommern in Witten bei der Podiumsdiskussion. Betroffene und ihre Angehörigen würden andernfalls aus dem Sport verschwinden, sich schämen und zurückziehen.

Pflegekräfte, Übungsleiter und Vereinsmanager berichteten von ihren Erfahrungen, zum Beispiel im Kontakt mit Ärzte-Netzwerken. Wer es schafft, Vertrauenspersonen der Betroffenen für die Projektidee zu gewinnen, hat regen Zulauf zu seinen Sportangeboten für Menschen mit Demenz.

Wissenschaft begleitet

Veronique Wolter, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der TU Dortmund, gab Einblick in die wissenschaftliche Begleitung des Modellprojekts: "Wir wünschen uns, dass alle lokalen Projekte den intensiven Austausch in unseren Fokusgruppen nutzen – und unsere Arbeit mit ihren Daten unterstützen." Im Juni beginnt die TU, Gespräche mit Betroffenen und Angehörigen zu führen. Veronique Wolter: "Helfen Sie uns bitte dabei! Der Schlüssel zu diesen Menschen ist Ihr guter persönlicher Kontakt vor Ort."

[3 474 Zeichen]

Pressekontakt

Geschäftsführung des Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Dr. Georg Schick | Mobil 0151 12543028 | E-Mail schick@brsnw.de

Dieter Keuther | Tel. 0203 7174-145 | E-Mail keuther@brsnw.de

www.brsnw.de/demenz

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



WORKSHOP II

Duisburg, 9. Mai 2015

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

zum zweiten Workshop im gemeinsamen Modellprojekt
heißen wir Sie ganz herzlich willkommen.

Sie erhalten die beigefügten Unterlagen zu Ihrer Information und Orientierung:

- Veranstaltungsprogramm
- Ziele und Botschaft der Veranstaltung
- Liste der Workshop-Akteurinnen und -Akteure
- Liste der Workshop-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer
- Aktuelle Übersicht: Qualifizierung und Finanzierung
- Infoblatt: Versicherungsschutz
- Zweite Ausgabe der Projektzeitung: Demenz – Sport – Teilhabe

Wir wünschen Ihnen einen informativen, anregenden und angenehmen Aufenthalt.

Besuchen Sie uns anschließend auch im Internet: www.brsnw.de/demenz !

Dort finden Sie die fortlaufend aktualisierte Liste aller lokalen Projekte,
aktuelle Lernangebote und viele weitere nützliche Informationen rund ums Modellprojekt.

Mit freundlichen Grüßen

Geschäftsführung des Modellprojekts

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Dr. Georg Schick

Tel. 0228 1802372 | Mobil 0151 12543028 | E-Mail schick@brsnw.de

Dieter Keuther

Tel. 0203 7174-145 | E-Mail keuther@brsnw.de

BRSNW Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V.
Friedrich-Alfred-Straße 10 | 47055 Duisburg

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



WORKSHOP II

Duisburg, 9. Mai 2015

Termin	Samstag, 9. Mai 2015, 9.30 Uhr bis 16.15 Uhr
Ort	Mercatorhalle Duisburg im Citypalais Landfermannstraße 6 D-47051 Duisburg
Programm	
09.30 Uhr	Anreise und <i>come together</i>
10.00 Uhr	Begrüßung und Infoblock <i>Wo wir stehen!</i> – kurzer Bericht der Geschäftsführung; Infoblock: Qualifizierung, Finanzierung, Beratung, aktuelle Entwicklungen und Chancen in der Pflege, Versicherungsschutz
10.45 Uhr	Wissenschaftliche Begleitung <i>Wo wir stehen!</i> – Forschungsstand, Fokusgruppen, Einzelgespräche
11.15 Uhr	Entwicklungen in den lokalen Projekten Akteurinnen und Akteure berichten und diskutieren über die Themen: – Ansprache und Akquise von Sportgruppen-Teilnehmern, Abbau von Einstiegsbarrieren, Angebotswerbung – Ansprache/Einbindung von Ärztinnen und Ärzten – Ansprache von pflegenden Angehörigen – Welche Angebote passen?
12.00 Uhr	Mittagspause
13.00 Uhr	Impuls Sportkonzept im Modellprojekt: nachhaltige Förderung von Gesundheit und Lebensqualität durch inhaltliche Vielfalt
13.45 Uhr	Praxis-Workshops 1 bis 4 Spiel; Sturzprävention; Tanz; Körperwahrnehmung
14.30 Uhr	Kaffeepause
15.00 Uhr	Praxis-Workshops 5 bis 8 Spiel; Sturzprävention; Tanz; Körperwahrnehmung
15.45 Uhr	Ausblick und Abschluss <i>Resümee; Wie es weitergeht!; Termine</i>
16.15 Uhr	Ende der Veranstaltung

- Ä n d e r u n g e n v o r b e h a l t e n ! -

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



WORKSHOP II

Ziele und Botschaft

Beim zweiten Workshop unseres landesweiten Modellprojekts treffen sich Vertreterinnen und Vertreter der geförderten lokalen Projekte zum praxisorientierten **Erfahrungsaustausch**. Neben den Projektteilnehmern und den Kooperationspartnern des Modellprojekts wurden auch weitere Akteure und Kollegen mit einschlägiger Erfahrung und Kompetenz hinzugebeten, die uns – zum Teil seit Jahren – begleiten.

Das Motto der Veranstaltung lautet: **Lernendes Projekt – von der Basis für die Basis**.

In einer Podiumsdiskussion berichten vier lokale Projekte über ihre Erfahrungen und Lernprozesse im Projektverlauf. Anschließend zeigen sie Praxisbeispiele aus ihren Angeboten in Praxisworkshops mit den Themen Spiel, Sturzprävention, Tanz und Körperwahrnehmung.

Sie werden heute zum Beispiel folgende Fragen bearbeiten können:

1. Welchen Nutzen kann ich aus den Fokusgruppen-Treffen und Einzelgesprächen mit der wissenschaftlichen Begleitung für meine Angebotsentwicklung ziehen?
2. Wie läuft es in anderen lokalen Projekten und was kann ich für meine eigene Angebotsentwicklung daraus lernen?
3. Was wird vor Ort in der Praxis angeboten?
4. Was hat sich dabei bewährt: welche Inhalte und welche Methodik?

Wichtige Informationen zu Unterstützungsleistungen im Modellprojekt und **Perspektiven** für die weitere Projektentwicklung runden die Veranstaltung ab.

Beteiligen Sie sich an unserer **Angebots- und Netzwerkentwicklung** und machen Sie bei unseren Praxis-Workshops mit!

Wir wünschen uns ein intensives Arbeitstreffen, damit der **Leitgedanke** des Modellprojekts weiterhin nachhaltig gefestigt wird: Die Welt des Sports und die Welt der Pflege/Betreuung/Begleitung/Beratung müssen sich begegnen, voneinander lernen und gemeinsam handeln, um Menschen mit Demenz möglichst lange aktive gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen und ihre Gesundheit, Mobilität sowie ihr Wohlbefinden umfassend zu fördern.

Duisburg, Mai 2015

Geschäftsführung des Modellprojekts
SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Dr. Georg Schick
Tel. 0228 1802372
Mobil 0151 12543028
E-Mail schick@brsnw.de

Dieter Keuther
Tel. 0203 7174-145
E-Mail keuther@brsnw.de

BRSNW Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V.
Friedrich-Alfred-Straße 10 | 47055 Duisburg

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



WORKSHOP II

Akteurinnen und Akteure

Bahlmann, Antonius | TuS Bad Sassendorf 1920 e.V. | Projekt Nr. 61 | Podiumsdiskussion

Besselmann, Klaus | LID Landesinitiative Demenz-Service Nordrhein-Westfalen | Informations- und Koordinierungsstelle der LID NRW im KDA Kuratorium Deutsche Altershilfe – Wilhelmine-Lübke-Stiftung e.V. | KDA Bereichsleiter Projektenwicklung und stellvertretender Geschäftsführer

Cordes, Hilde | Evangelisches Altenzentrum Hassensprungmühle | Projekt Nr. 30+43 | Podiumsdiskussion und Praxis-Workshops Tanz

Dumbeck, Udo | RTZ RollstuhlTanzZentrum Bonn im Gustav-Heinemann-Haus e.V. | Projekt Nr. 43+45 | Podiumsdiskussion und Praxis-Workshops Tanz

Hemming, Antje | TuS Bad Sassendorf 1920 e.V. | Projekt Nr. 61 | Praxis-Workshops Spiel

Keuther, Dieter | BRSNW Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V. | Referent Veranstaltungen, Events, Sponsoring und Geschäftsführer des Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Knierim, Birgit | Friedrichshof Solingen e.V. | Projekt Nr. 73 | Podiumsdiskussion

Lukosch, Andreas | WMTV Solingen 1861 Wald-Merscheider Turnverein e.V. | Projekt Nr. 73 | Podiumsdiskussion und Praxis-Workshops Körperwahrnehmung

Mertins-Brölemann, Eva | Caritas Sozialstation Bad Sassendorf | Projekt Nr. 61 | Podiumsdiskussion

Möller, Petra | TuS Bommern 1879 e.V. | Projekt Nr. 3 | Podiumsdiskussion und Praxis-Workshops Sturzprävention

Reichert, Prof. Dr. Monika | TU Technische Universität Dortmund | Professorin für Soziale Gerontologie mit dem Schwerpunkt Lebenslaufforschung, Institut für Soziologie, Fakultät 12 | wissenschaftliche Begleitung des Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Schick, Dr. Georg | BRSNW Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V. | Referent Sportentwicklung und Geschäftsführer des Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Vetter, Holger | Prozess- und Innovationsberatung | Moderator des Workshops

Wolter, Veronique | TU Technische Universität Dortmund | Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Soziale Gerontologie mit dem Schwerpunkt Lebenslaufforschung, Institut für Soziologie, Fakultät 12 | wissenschaftliche Begleitung des Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



WORKSHOP II – LERNPROZESSE

Duisburg, 9. Mai 2015

Fotos: Ursula Harzheim | BRSNW

***Herzlich willkommen
zum Arbeitstreffen!***





Come together



Einstimmung







Wo wir stehen!





Entwicklungen in den lokalen Projekten

P
O
D
I
U
M
S
D
I
S
K
U
S
S
I
O
N







SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



www.brsnw.de/demenz

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



WORKSHOP II
Duisburg, 9. Mai 2015

Herzlich willkommen!

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



WORKSHOP II
Duisburg, 9. Mai 2015

- 09.30** Anreise und *come together*
- 10.00** Begrüßung und Infoblock
- 10.45** Wissenschaftliche Begleitung
- 11.15** Podiumsdiskussion: Entwicklungen in lokalen Projekten
- 12.00** Mittagspause
- 13.00** Impuls
- 13.45** Praxisworkshops
- 15.45** Resümee und Ausblick
- 16.15** Ende der Veranstaltung

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



*Info-
block*

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



WORKSHOP II
Duisburg, 9. Mai 2015

Qualifizierung

Übersicht in Ihrer
Veranstaltungs-
mappe

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ: Qualifizierung und Schulung im Modellprojekt	
AGENZIE FÜR SENIORENSPORT	AGENZIE FÜR SENIORENSPORT
Ag. 1: Basiswissen • 10.00 Uhr: Begrüßung und Infoblock • 10.45 Uhr: Wissenschaftliche Begleitung • 11.15 Uhr: Podiumsdiskussion: Entwicklungen in lokalen Projekten • 12.00 Uhr: Mittagspause • 13.00 Uhr: Impuls • 13.45 Uhr: Praxisworkshops • 15.45 Uhr: Resümee und Ausblick • 16.15 Uhr: Ende der Veranstaltung	Ag. 2: Vertiefung • 10.00 Uhr: Begrüßung und Infoblock • 10.45 Uhr: Wissenschaftliche Begleitung • 11.15 Uhr: Podiumsdiskussion: Entwicklungen in lokalen Projekten • 12.00 Uhr: Mittagspause • 13.00 Uhr: Impuls • 13.45 Uhr: Praxisworkshops • 15.45 Uhr: Resümee und Ausblick • 16.15 Uhr: Ende der Veranstaltung
PROJEKTE	PROJEKTE

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



LERNEN
Freie Lehrgangsplätze 2015

Für ÜL C / ÜL B Breitensport und Vereinsmanager
Tagesfortbildung à 8 Lerneinheiten
ZIEL: Inklusion einzelner Menschen mit Demenz
im Seniorensport

19. September
Kontakt

Bad Sassendorf
JESSICA NÖCKER
jessica.noecker@ksb-soest.de
Tel. 02921 3709605

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ**LERNEN****Freie Lehrgangsplätze 2015****Für ÜL B Rehabilitationssport**

Wochenendfortbildung à 16 Lerneinheiten

ZIEL: Inklusion einzelner Menschen mit Demenz im Rehasport

05./06. Sept.

Kontakt

Rhein-Erft-KreisHELGA BAJOHR
helga-bajohr@ksb-rhein-erft.de
Tel. 02271 707440**19./20. Sept.**

Kontakt

Kreis GüterslohMARGRET EBERL
margret.eberl@gt-net.de | Tel. 05241 851446SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ**LERNEN****Freie Lehrgangsplätze 2015****Für ÜL B Rehabilitationssport Neurologie/GB/ Psychiatrie**

Weiterbildung à 24 Lerneinheiten

ZIEL: Leitung homogener Rehasportgruppen für M. m. Demenz

06./07./27. Juni

Kontakt

BergheimHELGA BAJOHR
helga-bajohr@ksb-rhein-erft.de
Tel. 02271 707440**21./22./28. Nov.**

Kontakt

Kreis GüterslohMARGRET EBERL
margret.eberl@gt-net.de | Tel. 05241 851446SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ**LERNEN****Freie Lehrgangsplätze 2015****Für Mitarbeiter/-innen aus Pflege/Betreuung/Altenhilfe**

Tagesfortbildung à 9 Lerneinheiten

ZIEL: Inklusion von Menschen mit Demenz in Sport- und Bewegungsgruppen im Setting von Pflege und Betreuung. Impulse zur Bewegungsanregung in der Einzelbetreuung

12. Juni

Kontakt

Bielefeld

Kontakt

23. Oktober

Kontakt

Bielefeld

Kontakt

29. Oktober

Kontakt

Bergisch Gladbach

Kontakt

Kontakt

DR. GEORG SCHICK

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ**LERNEN****Freie Lehrgangsplätze 2015****Für pflegende Angehörige**

Tagesfortbildung à 8 Lerneinheiten

ZIEL: Bewegungs- und Sportaktivitäten mit geringem organisatorischen/materialen Aufwand, Generationen übergreifend im Familienkreis

2. Jahreshälfte

Kontakt

DR. GEORG SCHICK
schick@brsnw.de
Tel. 0228 1802372
Mobil 0151 12543028SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ**WORKSHOP II**

Duisburg, 9. Mai 2015

FinanzierungÜbersicht in Ihrer
Veranstaltungs-
mappe

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ: Wege der Finanzierung			
Äußerlich verwirklichte Einzelmaßnahmen		Interdisziplinäre, multiprofessionelle, multipartizipative Ansätze	
1. Einzelne Person 2. Einzelne Organisation 3. Einzelne Organisation 4. Einzelne Organisation 5. Einzelne Organisation 6. Einzelne Organisation 7. Einzelne Organisation 8. Einzelne Organisation 9. Einzelne Organisation 10. Einzelne Organisation 11. Einzelne Organisation 12. Einzelne Organisation 13. Einzelne Organisation 14. Einzelne Organisation 15. Einzelne Organisation 16. Einzelne Organisation 17. Einzelne Organisation 18. Einzelne Organisation 19. Einzelne Organisation 20. Einzelne Organisation 21. Einzelne Organisation 22. Einzelne Organisation 23. Einzelne Organisation 24. Einzelne Organisation 25. Einzelne Organisation 26. Einzelne Organisation 27. Einzelne Organisation 28. Einzelne Organisation 29. Einzelne Organisation 30. Einzelne Organisation 31. Einzelne Organisation 32. Einzelne Organisation 33. Einzelne Organisation 34. Einzelne Organisation 35. Einzelne Organisation 36. Einzelne Organisation 37. Einzelne Organisation 38. Einzelne Organisation 39. Einzelne Organisation 40. Einzelne Organisation 41. Einzelne Organisation 42. Einzelne Organisation 43. Einzelne Organisation 44. Einzelne Organisation 45. Einzelne Organisation 46. Einzelne Organisation 47. Einzelne Organisation 48. Einzelne Organisation 49. Einzelne Organisation 50. Einzelne Organisation 51. Einzelne Organisation 52. Einzelne Organisation 53. Einzelne Organisation 54. Einzelne Organisation 55. Einzelne Organisation 56. Einzelne Organisation 57. Einzelne Organisation 58. Einzelne Organisation 59. Einzelne Organisation 60. Einzelne Organisation 61. Einzelne Organisation 62. Einzelne Organisation 63. Einzelne Organisation 64. Einzelne Organisation 65. Einzelne Organisation 66. Einzelne Organisation 67. Einzelne Organisation 68. Einzelne Organisation 69. Einzelne Organisation 70. Einzelne Organisation 71. Einzelne Organisation 72. Einzelne Organisation 73. Einzelne Organisation 74. Einzelne Organisation 75. Einzelne Organisation 76. Einzelne Organisation 77. Einzelne Organisation 78. Einzelne Organisation 79. Einzelne Organisation 80. Einzelne Organisation 81. Einzelne Organisation 82. Einzelne Organisation 83. Einzelne Organisation 84. Einzelne Organisation 85. Einzelne Organisation 86. Einzelne Organisation 87. Einzelne Organisation 88. Einzelne Organisation 89. Einzelne Organisation 90. Einzelne Organisation 91. Einzelne Organisation 92. Einzelne Organisation 93. Einzelne Organisation 94. Einzelne Organisation 95. Einzelne Organisation 96. Einzelne Organisation 97. Einzelne Organisation 98. Einzelne Organisation 99. Einzelne Organisation 100. Einzelne Organisation			

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ**WORKSHOP II**

Duisburg, 9. Mai 2015

Beratung

- Beraterteam wird bisher kaum genutzt.
- Angebote: Wie kann Nachhaltigkeit sichergestellt werden?
 - Fragebogen für alle lokalen Projekte entwickeln
 - Sitzung des Beraterteams
 - Checkliste für Beratungen vor Ort entwickeln

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



WORKSHOP II
Duisburg, 9. Mai 2015

Entwicklungen und Chancen in der Pflege

Ein Infoblatt zur Reform der Pflegeversicherung wird in Zusammenarbeit mit KLAUS BESSELMANN erstellt:

- ▶ Neues Pflegestärkungsgesetz
- ▶ Niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote
- ▶ Bessere Rahmenbedingungen

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



WORKSHOP II
Duisburg, 9. Mai 2015

Versicherungsschutz

Infoblatt in Ihrer Veranstaltungsmappe

- ▶ Das Versicherungsbüro der Sporthilfe informiert und berät Sie!



SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



VERSICHERUNGSSCHUTZ

Vereinsangebote

- ▶ Mitglieder und von Verein beauftragte Helfer und ÜL sind versichert.
- ▶ Zusatzversicherung für Nichtmitglieder ist möglich.
- ▶ Kooperation mit kommerziellem Partner → Klärungsbedarf

Rehasport

- ▶ Auch Nichtmitglieder sind versichert.

Angebote der Einrichtung

- ▶ Voraussetzung = schriftliche Kooperationsvereinbarung

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



WORKSHOP II
Duisburg, 9. Mai 2015

Kommunikation

Leitfaden zur Planung und Gestaltung wird derzeit erstellt:

- ▶ Nennung der Förderer
- ▶ Verwendung von Logos
- ▶ Ausrichtung Ihrer Kommunikationsstrategie

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



Wissenschaftliche Begleitung

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



WORKSHOP II
Duisburg, 9. Mai 2015

VERONIQUE WOLTER

- ▶ TU Technische Universität Dortmund
- ▶ wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Soziale Gerontologie mit dem Schwerpunkt Lebenslaufforschung, Institut für Soziologie, Fakultät 12
- ▶ wissenschaftliche Begleitung des Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ





SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ

PODIUMSDISKUSSION
Lokale Projekte

03 PETRA MÖLLER	TuS Bommern; DAizG Selbsthilfe
43 HILDE CORDES UDO DUMBECK	Ev. Altenzentr. Hasensprungmühle RTZ RollstuhlTanzZentrum Bonn
61 ANTONIUS BAHLMANN EVA MERTINS-BRÖLEMANN	TuS Bad Sassendorf 1920 Caritas Sozialstation Bad Sassend.
73 BIRGIT KNIERIM ANDREAS LUKOSCH HOLGER VETTER	Friedrichshof Solingen WMTV Solingen 1861 Moderation



BRSNW LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

- Symptomatik
- Effekte von Bewegung und Sport
- Sportprogrammgestaltung
- Sportkonzept

foto: © Isabirw.bowinkelmann

BRSNW LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

DEMENZ – Symptomatik

allgemein

- vielfältig, die gesamte Hirnleistung betreffend
- gestörte Grundleistungsfunktionen:
kognitiv – emotional-affektiv – sozial
 - Konzentration und Gedächtnis
 - denken, urteilen, entscheiden
 - Vitalität und Stimmung
 - Kommunikation und Verhalten

BRSNW LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

DEMENZ – Symptomatik

motorisch

- deutlich reduzierte motorische Leistungsfähigkeit
 - Kraft
 - Gleichgewicht
 - Gehfähigkeit
 - dual-task-Fähigkeit
 - Orientierungsfähigkeit
 - Sturzrisiko/Sturzrate

GEHIRN IN BEWEGUNG



Lernfähigkeit

- Das Gehirn ist bis ins hohe Alter **trainierbar!**
- Zwar nimmt die Anpassungsfähigkeit im Alter ab, aber: Je niedriger das Ausgangsniveau, desto größer die Leistungsverbesserung.

Neurobiologische Anpassungsprozesse

- ☺ Stimulierung der Bildung von Nervenzellen
- ☺ nervenschützende Effekte
- ☺ Regulierung der Botenstoffe im Gehirn

DEMENZ-PRÄVENTION durch Bewegung und Sport



foto: © lab nrw bowinkelmann



**Bewegung & Sport
bis ins hohe Alter sind
SCHUTZFAKTOREN
vor dementiellen Erkrankungen.**

- Die körperliche beeinflusst die geistige Leistungsfähigkeit.
- Die **regelmäßige Bewegung im Alltag** ist entscheidend.
- größter Gewinn für Funktion und Gesundheit durch Steigerung von inaktiv zu gelegentlich aktiv: 2-4 Stunden pro Woche leichte körperliche Aktivität oder täglicher Spaziergang

DEMENZ-PRÄVENTION durch Bewegung und Sport



- Demographischer Wandel: **Vaskuläre Degeneration** des Gehirns gewinnt an Bedeutung.
- Fokus auf **verhaltensbedingte Risiko- und Schutzfaktoren** in der (sport-)ärztlichen Beratung/Betreuung



- Rauchen
- Übergewicht
- Alkohol
- Ernährung
- Bewegung



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



DEMENZ – Effekte von Bewegung & Sport

- positive Effekte auf Funktion und Gesundheit auch bei kognitiv eingeschränkten Personen und Menschen mit Demenz**
- Kondition: Kraft und Ausdauer
- Koordination: Gleichgewicht
- psychisches Wohlbefinden
- Lebensqualität
- ausgeglicheneres Verhalten

foto: © lab nrw bowinkelmann



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



DEMENZ – Effekte von Bewegung & Sport

- Dementielle Störung und Depression als Komorbidität werden stabilisiert und gemildert.
- Effektstärken können vergleichbar sein mit denen von medikamentöser Intervention: Ausdauertraining mit Alzheimerpatienten im frühen bis mittleren Stadium.
- Einfaches Walking-Programm kann Pflegeheimweisungen aufgrund von „herausforderndem Verhalten“ reduzieren.



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



DEMENZ & SPORT PROGRAMMGESTALTUNG

foto: © lab nrw bowinkelmann



Betreute vielfältige Gruppenprogramme sind am erfolgreichsten: Hier entfalten sich psychosoziale Effekte.

Emotional-motivationale Stimulation ist von entscheidender Bedeutung.

Psychische und psychosoziale Prozesse sichern nachhaltigen Programmerfolg.

BRSNW LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

DEMENTZ & SPORT PROGRAMMGESTALTUNG



Bereits leichte bis moderate Aktivität bewirkt positive psychosoziale Effekte.

Messbare körperlich-funktionale Effekte
Je kürzer die Intervention, desto höher muss die Belastungsintensität sein.

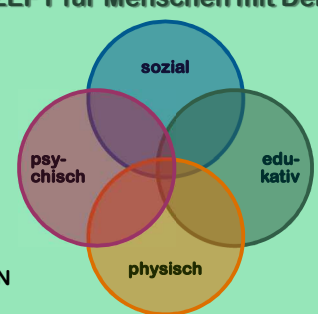
Effekte auf das Gedächtnis hängen nicht von Belastungsintensität ab.

foto: © lbb nrw bowinkelmann

BRSNW LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

SPORTKONZEPT für Menschen mit Demenz

FÖRDERUNG von GESUNDHEIT sowie MOBILITÄT und WOHLBEFINDEN



PHYSISCHE FÖRDERUNG

ZIELE

- **Kondition**
insbesondere Kraft, aber auch Ausdauer & Beweglichkeit
- **Koordination**
Orientierung, Gleichgewicht, Anpassung & Umstellung, Reaktion

INHALTE/METHODEN

- **Gymnastik**
funktionell, mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien
- **Sturzprävention**
- **Geh- & Hilfsmitteltraining**



bildquelle: fotolia.com

Demenz & Sport

PSYCHISCHE FÖRDERUNG

ZIELE

- **Kognition:** Konzentration, Gedächtnis
- **Motivation:** Erfolgserlebnisse, Selbstwirksamkeit, Selbstwertgefühl
- **Emotion:** Selbst-/Körperwahrnehmung, Stressbewältigung, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit

INHALTE/METHODEN

- **darstellendes Spiel**
- Mimik/Gestik/Ausdruck
- **Musik/Singen/Tanz**
- Bewegungsrhythmus
- **Körperarbeit**
- **Motogeragogik**



Demenz & Sport

SOZIALE FÖRDERUNG

ZIELE

- **Sozialverhalten und Integration**
 - Kontakt
 - Kommunikation
 - Interaktion
 - Gemeinschaftserleben
 - soziale Unterstützung

INHALTE/METHODEN

- **kommunikative und kooperative Spiele**
- **Reflexion + Gespräche**
- **Validation**
- **Rituale**



foto: branw a. geist

Demenz & Sport

EDUKATIVE FÖRDERUNG

ZIELE

- **Lebensqualität durch Hilfe zur Selbsthilfe**
 - Alltagsbewältigung
 - Selbstständigkeit

INHALTE/METHODEN

- **Bewegungsaufgaben**
- **Biographiearbeit**
- **Hausaufgaben** in Absprache mit Angehörigen und Pflegenden



foto: dachlabnrv

Demenz & Sport

BRSNW LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

SPORTKONZEPT für Menschen mit Demenz



■ Ressourcen **ganzheitlich** fördern
 ■ **Regelmäßigkeit und Dauerhaftigkeit** sind entscheidender als Belastungsintensität.
 ■ Tragfähige **Bindung** an ÜL und Gruppe ist Voraussetzung für nachhaltige Effekte.
 ■ **Gruppenfähigkeit** ist Bedingung für Sport in Gruppen.
 ■ Bei zunehmendem Schweregrad wird Einzelbetreuung erforderlich.

foto: © lab nrw bowinkelmann

Zielgruppenspezifische Besonderheiten erfordern eine situativ angepasste Methodik und Didaktik!

- ▶ Kommunikation
- ▶ Ansprache ▶ Ansage
- ▶ Kleinschrittigkeit ▶ Reduktion
- ▶ Biographisches Arbeiten
- ▶ Orientierung ▶ Struktur ▶ Rituale
- ▶ Stundenplanung und -aufbau



foto: © lab nrw bowinkelmann

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



Praxisworkshops

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

WORKSHOP II

Praxisworkshops	Raum	13.45 Uhr	15.00 Uhr
Spiel	3	WS 1	WS 5
Sturzprävention	6	WS 2	WS 6
Tanz	4	WS 3	WS 7
Körperwahrnehmung	2	WS 4	WS 8

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

WORKSHOP II

Praxisworkshops	Raum	Leitung
Spiel	3	ANTJE HEMMING
Sturzprävention	6	PETRA MÖLLER
Tanz	4	HILDE CORDES UDO DUMBECK
Körperwahrnehmung	2	ANDREAS LUKOSCH

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



Resümee

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



WORKSHOP II
Duisburg, 9. Mai 2015

Resümee

- Was sagen die **Leitungen der Praxisworkshops?**
- Und wie ist **Ihre Einschätzung?** Was nehmen **Sie** mit?
- Bitte heften Sie **Ihr Fazit** auf die Pinwand beim Ausgang!

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



**Aus-
blick**

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



WORKSHOP II
Duisburg, 9. Mai 2015

***Zum nächsten Arbeitstreffen
laden wir Sie herzlich ein!***

► Workshop III
am Samstag, 7. November 2015

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



**Vielen
Dank
für Ihre
Aufmerk-
samkeit!**

bild: photocase.de
john krempl

 **BRSNW**

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ
Modellprojekt von BRSNW und LSB NRW

gefördert von

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESV**ERBÄN**DE
DER PFLEGEKASSEN

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



www.brsnw.de/demenz

Die wissenschaftliche Begleitung - aktueller Stand -

Duisburg, den 9. Mai 2015 | Prof. Dr. Monika Reichert & Veronique Wolter

Methodisches Vorgehen

Nutzung eines Methodenmix
zur Erfassung unterschiedlicher Sichtweisen der beteiligten Akteure

AP 1:
Forschungsstand

AP 2:
Evaluierung:
Anbieterperspektive

AP 3:
Evaluierung:
Nutzerperspektive

AP 4:
Berichtslegung

AP 1:
Forschungs-
stand

Auswertung internationaler Literatur

- Netzwerke auf kommunaler Ebene erhöhen die allgemeine Beteiligung (z.B. mit Sportvereinen, Institutionen des Gesundheitswesens)
- Gruppenangebote motivieren und fördern den Austausch
→ Verbesserung der sozialen Unterstützung und Lebensqualität
→ Lebensort Sportverein erweist sich als *Gesundheitsförderer*
- feste Rahmenbedingungen und Kommunikationswege schaffen Vertrauen

(Bostelmann & Eidenschink, 2011; Denninger et al. 2012; Eime et al., 2010; Schwenk et al. 2010)

AP 2:
Evaluierung:
Anbieterperspektive

Fokusgruppen

- Durchführung von 12 Fokusgruppen-Interviews im Zeitraum 18.02. – 26.03.
- 44 lokale Projekte haben sich beteiligt (73 TN, davon 46 organisierter Sport)
- Teilnehmende: Sportvereinsvorstände, SportübungsleiterInnen, VertreterInnen der KSBs/SSBs, Einrichtungsleitungen, MitarbeiterInnen des Sozialen Dienstes, Pflegekräfte und EhrenamtlerInnen aus Senioreneinrichtungen, VertreterInnen der Beratungsinstitutionen
- Grundleitfragen:
 - Netzwerkpartner: Suche und Zusammenarbeit
 - erste Erfahrungen im Aufbau und der Durchführung der lokalen Projekte



AP 2:
Evaluierung:
Anbieterperspektive

Fokusgruppen - Kernaussagen

- die Partnerschaften wurden vom organisierten Sport wie auch aus dem Bereich Pflege / Beratung / Betreuung initiiert
- sind beide Partner aktiv, herrscht hohe Zufriedenheit und Motivation in der Fortführung
- in der aktuellen Umsetzung ist jedoch meist nur ein Partner aktiv
- „Kümmerer“ machen den Erfolg aus
- insbesondere kleine Sportvereine benötigen aufgrund fehlender Hauptamtlichkeit (auf Dauer) die Unterstützung von KSBs/SSBs und/oder Verbänden

tu technische universität dortmund Soziale Gerontologie mit dem Schwerpunkt Lebenslauforschung

AP 2: Evaluierung: Anbieterperspektive **Fokusgruppen - Kernaussagen**

- Partnerschaft hat den Blick für den anderen Bereich erweitert
 - „Pflicht“ zur Tandembildung wird positiv bewertet
 - Grund der Teilnahme der Partner: Thema ist aktuell und muss angegangen werden
- inhaltlich wie auch organisatorisch sind die lokalen Projekte sehr unterschiedlich aufgestellt
 - > daher unterschiedliche Erfahrungen zu Örtlichkeit, Titel, Umsetzbarkeit
- in der Praxis haben sich Tandems aus einer Sportübungsleitung und einem Partner (Pflegekraft, Betreuungsassistent, Ehrenamtler) als sehr effektiv erwiesen

tu technische universität dortmund Soziale Gerontologie mit dem Schwerpunkt Lebenslauforschung

AP 2: Evaluierung: Anbieterperspektive **Fokusgruppen - Kernaussagen**

- Ansprache der Zielgruppe, insbesondere im häuslichen Umfeld, erweist sich als problematisch
 - ABER: eine persönliche Ansprache ist durch nichts zu ersetzen > Netzwerke nutzen!
- Wunsch nach mehr Informationen über Finanzierungsmodelle
 - bisher: Rehabilitationssport, Kursangebot, niederschwelliges Betreuungsangebot, offenes Angebot (dauerhafte Finanzierung teilweise nicht gesichert)

tu technische universität dortmund Soziale Gerontologie mit dem Schwerpunkt Lebenslauforschung

AP 2: Evaluierung: Anbieterperspektive **Fokusgruppen - Kernaussagen**

- Fazit:

lokale Projekte bewerten, trotz eventueller organisatorischer oder finanzieller Schwierigkeiten, das Projekt SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ in der bestehenden Konstellation auf Landesebene als große Chance für die zukünftigen Entwicklungen auf kommunaler Ebene

tu technische universität dortmund Soziale Gerontologie mit dem Schwerpunkt Lebenslauforschung

AP 2: Evaluierung: Anbieterperspektive **Fokusgruppen – Wie geht es weiter?**

2. Durchgang: Herbst 2015 > Termine werden im Mai/Juni bekannt gegeben

3. Durchgang: Frühjahr 2016

→ Einladung erfolgt per E-Mail

tu technische universität dortmund Soziale Gerontologie mit dem Schwerpunkt Lebenslauforschung

AP 3: Evaluierung: Nutzerperspektive

- Teilnehmer-Listen (fortlaufend)
- Einzel-Interviews mit Teilnehmenden und Angehörigen (ab Juni/Juli)

tu technische universität dortmund Soziale Gerontologie mit dem Schwerpunkt Lebenslauforschung

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ in der weiten Welt

BRSNW, LSB NRW und TU Dortmund stellen das Projekt auf nationalen und internationalen Veranstaltungen vor.

Warum?

- Öffentlichkeitsarbeit
- Austausch mit anderen Projekten
- Weiterentwicklung der Projektidee



Kontakt

Technische Universität Dortmund

Institut für Soziologie

Lehrgebiet Soziale Gerontologie und Lebenslaufforschung

Veronique Wolter (M.Sc. Sportwiss.)

E-Mail: Veronique.Wolter@tu-dortmund.de

Telefon: 0231 / 755-2926

Vielen Dank!

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



WORKSHOP II – LERNPROZESSE

Duisburg, 9. Mai 2015



Praxisworkshops

Fotos:
Andrea Bowinkelmann
© LSB NRW

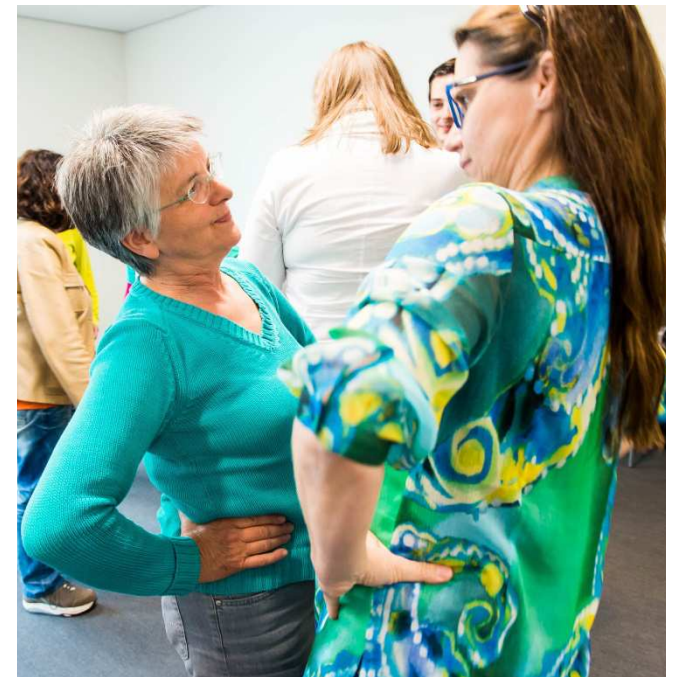
KÖRPERWAHRNEHMUNG





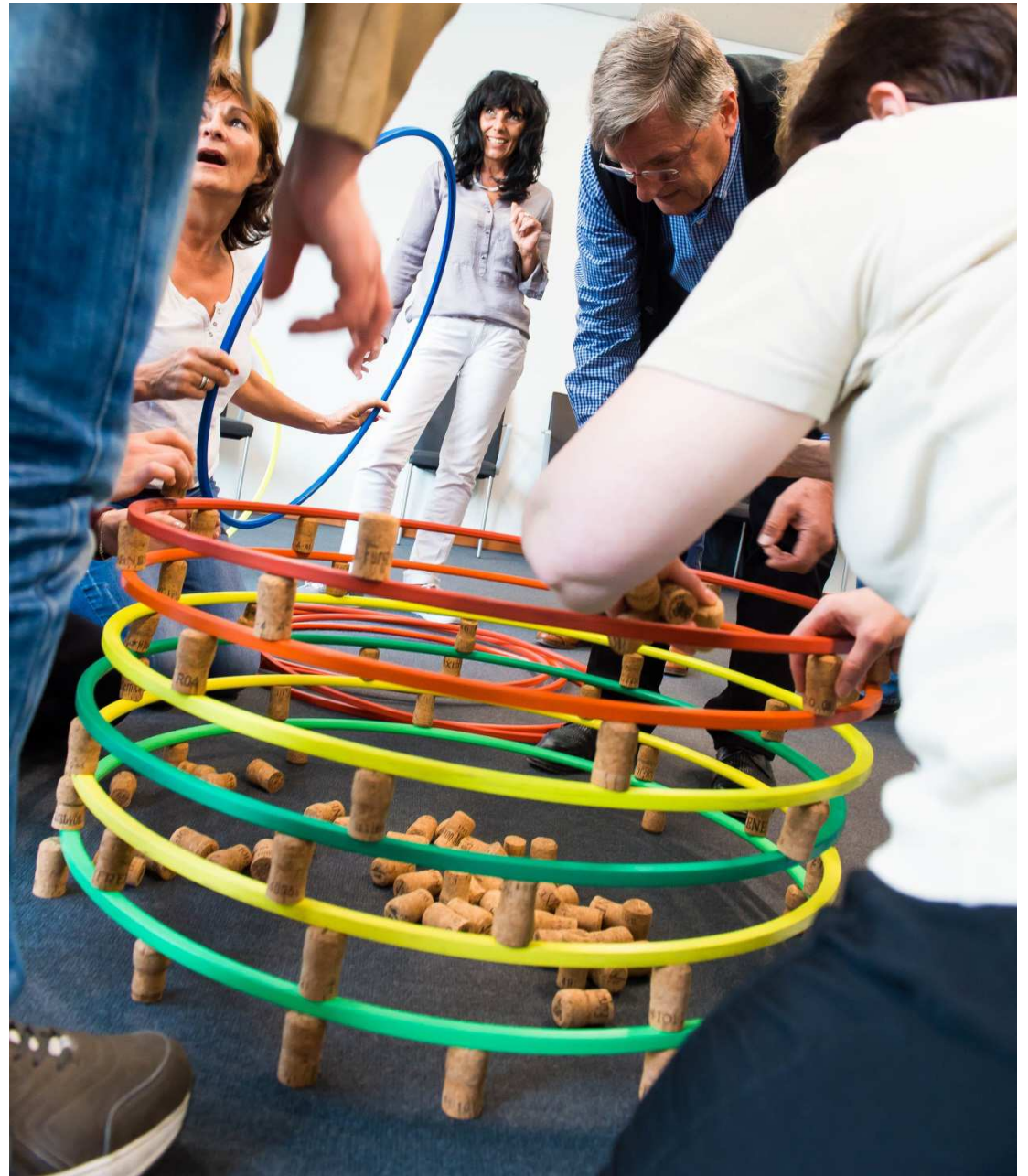
Q
I
G
O
N
G

SPIEL



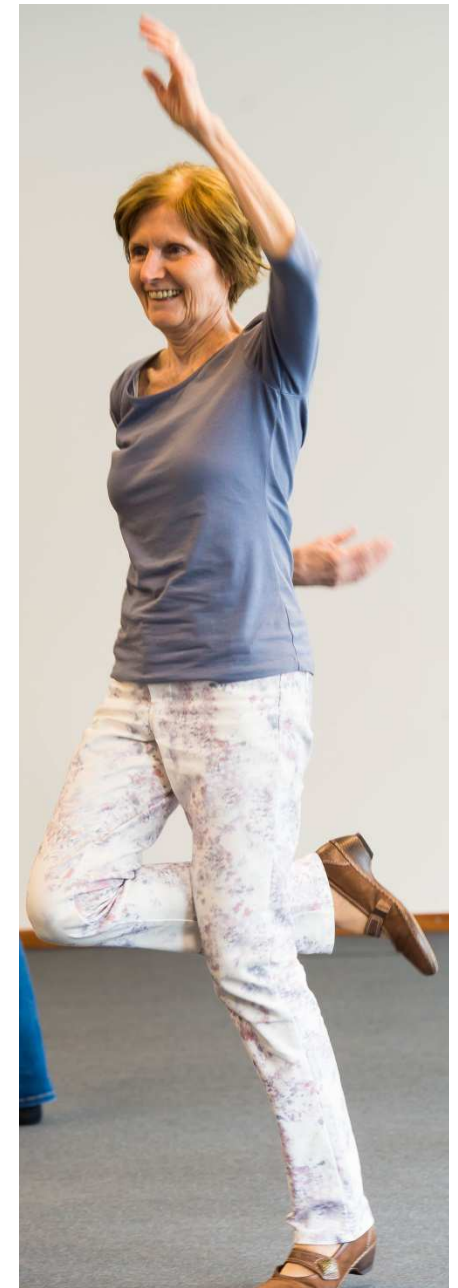








STURZPRÄVENTION











SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



WORKSHOP II

Duisburg, 9. Mai 2015

Praxis Spiele für Menschen mit Demenz

Leitung Antje Hemming

Auch Menschen mit Demenz lieben Spiele – zu zweit oder in der Gruppe. Lebendig gestaltete Spiele sind integrativ, interaktiv, bewegt, abwechslungsreich und lustig. Spiele können koordinative Fähigkeiten, die Sprache und das Gemeinschaftsgefühl fördern. Sie vertreiben die Einsamkeit.

1. Begrüßung

► *Der kleine Daumengruß*

Die Teilnehmer (TN) finden sich paarweise zusammen und geben sich die rechte Hand. Sie halten sich an den angewinkelten Fingern, den Daumen gerade nach oben. Nun überkreuzen sie die Daumen dreimal und versuchen anschließend, gegenseitig den Daumen des anderen herunter zu drücken. Dann stellen sich alle im Kreis auf, geben sich die Hände (jeder zweite TN überkreuz) und beginnen mit der gemeinsamen Begrüßung.

► *Lass' den Schlüssel erzählen!*

Diese kleine Vorstellung bringt die TN auf sehr unkomplizierte Art und Weise miteinander in Kontakt, da sie über Schlüssel reden und nicht über sich selbst, aber dabei eine ganze Menge von sich erzählen. Der eigene Schlüsselbund stellt für viele Menschen ein Stück Eigenständigkeit und: den eigenen Verantwortungsbereich. Durch die Abgabe der eigenen Schlüssel im Alter geht dieser private Einflussbereich verloren. Aber viele Geschichten sind mit Schlüsseln verbunden ...

2. Bewegen und Denken – von Kopf bis Fuß

► *Wo bist Du?*

Alle gehen durch den Raum. Sobald die Musik stoppt oder die Übungsleitung (ÜL) ruft, finden sich zwei TN zusammen und einigen sich auf eine gemeinsame Bewegung, z.B. in die Hände klatschen, mit den Hüften anstoßen oder ähnliches. Dann gehen wieder alle kreuz und quer durch den Raum, bis insgesamt viermal neue Partner gesucht worden sind. Danach ruft die ÜL eine Zahl von Eins bis Vier und die Paare mit der entsprechenden Kennziffer müssen sich finden und ihre Bewegung ausführen.



► *Wer bist Du?*

Es werden zwei Kreise gebildet, die sich gegenüber stehen. Die ÜL gibt ein Thema vor (mein letzter Urlaub etc.). Der Innenkreis erzählt dem Außenkreis. Nach einer Minute rücken alle im Außenkreis eine Position nach rechts und erzählen nun das Gehörte ihrem neuen Gegenüber. Dieser Gesprächskreis ermöglicht es, dass viele gleichzeitig sprechen und dennoch einen konzentrierten Zuhörer haben.

► *Farben finden*

Alle gehen durch den Raum und suchen eine Farbe, die vorab festgelegt wurde. Zum Beispiel: "Wo finden Sie hier die Farbe Gelb?" Unterschiedliche Gehvarianten werden vorgegeben. Nicht mobile Spielteilnehmer können die farbigen Gegenstände benennen oder haben einen Partner, den sie entsprechend losschicken. Variante: Farbige Karten werden ausgelegt, wenn die demenzielle Veränderung bereits weit fortgeschritten ist.

► *Memory*

Karten mit vertrauten Bildern werden verteilt. Diese Bilder wecken Erinnerungen, lassen die TN in ihre Erinnerungen eintauchen, und sie werden ermuntert zu erzählen. Dafür sollte ausreichend Zeit eingeplant werden.

Variante 1: Bild beschreiben, Geschichten erzählen (beschreiben, TN müssen Bild erraten)

Variante 2: Bilder zu Oberbegriffen zusammenstellen

Variante 3: Paare finden – Von den verdeckt liegenden Karten werden zwei aufgedeckt.

Variante 4: Bilderlotto – Eine Hälfte der Bilder liegt verdeckt, andere Hälfte wird verteilt; Spieler ziehen eine Karte und vergleichen diese mit ihren; kann ein Paar gebildet werden, darf die Karte behalten werden.

3. Förderung der Auge-Hand-Koordination

► *Luftballons*

Alle Bewegungen mit Ballon können im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden. Die ÜL gibt verschiedene Bewegungsformen vor und nimmt Vorschläge der TN mit auf: Ballon hochwerfen und wieder auffangen; Ballon hochwerfen und in die Hände klatschen; alle Ballons auf den Boden legen und drum herum gehen oder mit dem Rollstuhl umfahren, ohne sie zu berühren.

Variante 1: Luftballonhockey/Luftballontennis – Mit Fliegenklatschen schlagen sich die TN die Luftballons wie mit einem Hockeyschläger gegenseitig zu. Motorisch geschickte TN versuchen, die Luftballons mit der Fliegenklatsche in der Luft zu halten.

Variante 2: Partnertennis – Je zwei TN schlagen sich einen Luftballon zu.

► *Passt oder passt nicht*

Alle TN halten einen Gegenstand in der rechten oder in der linken Hand. Nun gehen sie durch den Raum, und immer wenn sie einen anderen TN treffen, halten sie die Hände nach vorne und überprüfen, ob ihr Gegenüber seinen Gegenstand in ihrer freien Hand hat, und ob somit direkt gewechselt werden kann.

► *Der Korkenturm*

Man braucht zehn bis zwölf Gymnastikreifen und viele Korken. Die Gruppe setzt auf einen Reifen fünf bis sechs Korken und legt darauf wieder einen Reifen usw., bis ein hoher Turm

entsteht. Danach ziehen die TN einzelne Korken, die nicht richtig auf dem Reifen aufliegen, vorsichtig heraus.

► *Spinne mit Wäscheklammern*

Auf einen Medizinball wird eine mittelgroße Pappscheibe gelegt. Jeder TN erhält mehrere Wäscheklammern. Nacheinander heften die TN ihre Wäscheklammern an die Pappscheibe. Dabei müssen sie darauf achten, dass die Scheibe immer im Gleichgewicht bleibt.

4. Stuhlkreis

► *Ich war schon mal in ...*

Alle TN sitzen im Kreis und klatschen im Rhythmus auf ihre Oberschenkel. Jeweils ein TN rollt den Physioball einem andere TN zu, und sagt: "Ich war schon mal in ..." Dabei nennt er ein beliebiges Land. Glauben die anderen TN ihm, klatschen sie weiter, und der nächste TN, der den Ball hat, rollt ihn mit Nennung eines Landes weiter. Glaubt einer der TN, das genannte Land wäre nicht bereist worden, reißt er die Arme in die Höhe und ruft: "Gelogen!" Nun muss der ursprüngliche TN gestehen, ob seine Aussage wahr oder unwahr ist.

► *Katz und Maus*

Alle bilden einen Stehkreis. Zwei unterschiedliche Luftballons laufen im Kreis von Hand zu Hand. Ein Luftballon ist die *Katze*, der andere ist die *Maus*. Durch Weiterreichen und Richtungswechsel versuchen die TN, mit der *Katze* die *Maus* zu fangen.

► *Geben und Nehmen*

Alle sitzen im Stuhlkreis und halten einen Gegenstand in ihren Händen. Auf ein Signal hin geben alle zur gleichen Zeit den Gegenstand an den rechten Nachbarn weiter und sagen dazu: "Geben und Nehmen." Bei *Geben* reichen sie ihn weiter, bei *Nehmen* erhalten sie von ihrem linken Nachbarn einen Gegenstand. Das wird so weitergeführt, bis alle im rhythmischen Takt des Textes ihre Gegenstände weiterreichen. Das ständige Wechseln der Hände und die damit verbundenen Bewegungen über die eigene Körpermitte, fördern die Koordination und Hirnaktivität.

► *Drei, Zwei oder Eins*

TN finden sich paarweise zusammen. Jedes Paar erhält 20 kleine Steine, die es zwischen sich auslegt. Ein Spieler beginnt und nimmt sich einen, zwei oder drei Steine. Die Anzahl ist beliebig. Anschließend nimmt sein Mitspieler einen, zwei oder drei Steine. Der Spieler, der den letzten Stein nehmen kann, hat gewonnen. Dieses Spiel ist ein sehr integratives Spiel, da strategisches Denken kaum von Vorteil ist, sondern erst ab einer Restmenge von sieben Steinen die Spieler einen Zug im Voraus denken sollten.

5. Hinweise: Methodik-Didaktik und Organisation

Die Spiele werden erarbeitet nach den methodisch-didaktischen Grundprinzipien im Sport für Menschen mit Demenz.

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



WORKSHOP II

Duisburg, 9. Mai 2015

Praxis Sturzprävention für Menschen mit Demenz spielerisch verpackt mit Musik

Leitung Petra Möller

1. Einstieg

- ▶ *Gehschule*
kreuz und quer durch den Raum gehen;
kleine und große Schritte; Fersen- und Ballenschritte; in Zeitlupe gehen;
Knie im Wechsel heben; einen Fuß vor den anderen setzen;
Tap rechts, Tap links; Fersen zum Po führen.
Die Bewegungen können dabei in eine Geschichte verpackt werden.
- ▶ Die Teilnehmer festhalten und rückwärts mit ihnen gehen.
- ▶ Spielvariante: *Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm, und vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran.*
Oder anderes Lied mit Rückwärtsbewegungen.
- ▶ Die Teilnehmer stehen an einer Wand
mit etwas nach vorne gesetzten Füßen und dem Rücken an der Wand.
Leicht in die Knie gehen und halten, dabei Finger- und Handbewegungen ausführen.
Dazu wird eine Geschichte erzählt oder ein kurzes Lied gesungen.
Zweimal wiederholen, Anzahl/Dauer mit der Zeit steigern.
- ▶ Variante: Ablenkung von der Übung.
- ▶ Die Teilnehmer stehen mit dem Gesicht zur Wand, leicht davon entfernt.
Handballen an die Wand halten; abdrücken; wieder an die Wand halten.
Die Handballen werden gestärkt.

2. Hauptteil

- ▶ Geleiter einsetzen (alternativ aufmalen oder aufkleben)
mit leichten bis schweren Schrittvariationen (je nach Teilnehmer):
Tap rechts, Tap links; kleine und große Schritte; Kästchen auslassen;

schnell und langsam gehen; auf Zehenspitzen gehen; auf der Hacke gehen;
rückwärts gehen

- ▶ Spielvariante: Himmel und Hölle
- ▶ Aerostep (alternativ Matten oder ähnliches – darf nicht rutschen!):
darüber gehen; darauf stehen; mit geschlossenen Augen stehen;
auf Zehenspitzen stellen; Kniebeugen machen; abwechselnd ein Bein anheben.
Wer fit ist, wirft darauf zu zweit einen Ball zu.

3. Ausklang

- ▶ *Würfelspiel*
Es wird abwechselnd gewürfelt.
Jeder Teilnehmer denkt sich für eine Zahl eine Bewegung aus.
Zu den Bewegungen wird eine Geschichte erzählt,
so dass die Übungen besser behalten werden.
Teilnehmer wird gefragt, ob er zu seiner Bewegung eine Geschichte weiß.
- ▶ Spielvariante: einen zweiten Würfel ins Spiel bringen und Übungen verbinden.
Roter Würfel = Beinarbeit; grüner Würfel = Armarbeit.

4. Hinweise: Methodik-Didaktik und Organisation

Die Übungen zur Sturzprävention werden erarbeitet nach den methodisch-didaktischen Grundprinzipien im Sport für Menschen mit Demenz:

- ▶ **Kommunikation**
Ansagen werden leicht verständlich, kurz und knapp formuliert.
Bei Bewegungsabläufen wird immer sprachlich wiederholt, was zu tun ist.
Mit den Ansprachen abwechseln!
- ▶ **Reduktion/Orientierung/Struktur**
Bei schwierigen Bewegungsabläufen
abwechselnd mit einzelnen Teilnehmern an der Hand gehen.
Die anderen Teilnehmer sitzen dabei.
Auch das Sitzen kann in eine Geschichte verpackt werden,
sodass die Teilnehmer es gut verstehen: Ausruhen, auf Bus warten, Bewegung im Sitzen.
- ▶ **Biografisches Arbeiten**
Bekannte Reime und/oder Kinderspiele verwenden (beispielsweise bei der Gehschule).
Bewegungsabläufe mit erlebten Geschichten verbinden (beim Würfelspiel).

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



WORKSHOP II

Duisburg, 9. Mai 2015

Praxis Tanzen für Menschen mit Demenz

Leitung Hilde Cordes und Udo Dumbeck

1. Das bisschen Haushalt ... (Choreographie © Udo Dumbeck)

- | | |
|---------------------------|---|
| ▶ Das bisschen ... | Hände zur Seite (Handfläche oben) |
| Macht sich ... | rechte Hand über Schulter werfen |
| Sagt mein Mann | Arnie-Arme |
| Das bisschen ... | Hände zur Seite (Handfläche oben) |
| Kann so ... | rechte Hand über Schulter werfen |
| Sagt mein Mann | Arnie-Arme |
| Wie eine Frau ... | Hände in die Hüfte, Kopf schütteln |
| Ist unbegreiflich | rechte Hand abwertend nach vorne |
| Sagt mein Mann | Arnie-Arme |
| ▶ Das bisschen Kochen ... | rühren vorm Körper |
| Sagt mein Mann | Arnie-Arme |
| Was für den ... | Handflächen zueinander, abtrocknen |
| Sagt mein Mann | Arnie-Arme |
| Wie eine Frau ... | Hände in die Hüfte, Kopf schütteln |
| Ist ihm ein Rätsel | am Kopf kratzen |
| Sagt mein Mann | Arnie-Arme |
| ▶ Und was ... | Arnie-Arme |
| Stimmt haar ... | Fingerzeig energisch |
| Ich muss ... | Hände auf Brust |
| Ich bin ja ... | Handfläche zu sich und Fingerwackeln (Ring zeigen) |
| 1-4 | Körper rechts, links, rechts, links |
| ▶ Das bisschen ... | Wäsche von unten holen und oben aufhängen (beide Hände) |
| Sagt mein Mann | Arnie-Arme |
| Und auch ... | vorm Körper bügeln |
| Sagt mein Mann | Arnie-Arme |
| Wie eine ... | Hände in die Hüfte, Kopf schütteln |
| Ist nicht ... | rechte Hand abwertend nach vorne |
| Sagt mein Mann | Arnie-Arme |

- ▶ *Er muss ...* Auto fahren
- Sagt mein Mann* Arnie-Arme
- Die Frau ...* Nägel pusten, gelangweilt gähnen
- Sagt mein Mann* Arnie-Arme
- Dass ich auf ...* Hände gefaltet nach oben (beten)
- Wie gut ich's habe ...* auf sich zeigen
- Sagt mein Mann* Arnie-Arme

- ▶ *Dass ich auf ...* Hände gefaltet nach oben (beten)
- Wie gut ich's habe ...* auf sich zeigen
- Sagt mein Mann* Arnie-Arme

- ▶ Wiederholen bis zum Ende der Musik

2. Wiener Walzer (Musik: Tulpen aus Amsterdam; Choreographie © Udo Dumbeck)

- ▶ 8 Takte Vorspiel
- ▶ 8 Takte Pendeln: Rechter Fuß beginnt (zur Seite *nur Gewichtsverlagerung*)
- ▶ 8 Takte Pendeln: Rechter Fuß beginnt (zur Seite *mit Heranziehen des Fußes*)
Vorübung: seit 1 Takt, heran 1 Takt (viermal)
- ▶ 8 Takte Volkswalzer: Rechter Fuß beginnt (vor/rück *nur Gewichtsverlagerung*)
- ▶ 8 Takte Pendeln: Rechter Fuß beginnt (vor/rück *mit Heranziehen des Fußes*)
Vorübung: vor 1 Takt, heran 1 Takt (viermal)
- ▶ Ausführung erst in der Gruppe, dann paarweise

3. Hinweise: Methodik-Didaktik und Organisation

Die beiden Tänze werden erarbeitet nach den methodisch-didaktischen Grundprinzipien im Sport für Menschen mit Demenz:

- ▶ **Kommunikation**
Zur emotionalen Ansprache werden Mimik, Gestik, Ausdruck gezielt eingesetzt.
Ansagen werden leicht verständlich, kurz und knapp formuliert.
- ▶ **Kleinschrittigkeit/Reduktion**
Zunächst wird ein Element in vier Schritten eingeübt: (1) Musik hören; (2) ÜL macht Bewegung vor; (3) Gruppe macht nach; (4) mit Musik einüben. Dann wird zweites Element genauso eingeübt. Schließlich werden beide Elemente zusammengefügt geübt usw.
- ▶ **Biographisches Arbeiten**
Tänze mit biographischen Bezügen werden ausgewählt, wie Haushalt, Jahreszeit etc.
Die Alltagsbilder des Liedtextes werden in tänzerische Bewegung umgesetzt.
- ▶ **Orientierung/Struktur** gibt der/die ÜL durch gezielte Ansagen.
- ▶ **Rituale**
Tänze können sehr gut zur Strukturierung der Übungsstunde eingesetzt werden, z. B. ritualisierter Begrüßungs- und Abschiedstanz.

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



WORKSHOP II

Duisburg, 9. Mai 2015

Praxis Körperwahrnehmung für Menschen mit Demenz

Leitung Andreas Lukosch

Qigong ist ein komplexes System von Übungen (chin. Gong) für den Umgang mit der Lebensenergie (chin. Qi) zur Stärkung der Lebenskraft, Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit, der körperlichen Harmonie und psychischen Ausgeglichenheit. Grundlage ist eine Kombination von Atem- und Körperübungen verbunden mit Meditation. Es ist wichtig, die Übungen möglichst bewusst, genau und sorgfältig auszuführen, sie geduldig, regelmäßig und schrittweise zu erlernen und zu üben, um das Erlernte zu verarbeiten und zu verinnerlichen. Wer von anderen Erfahrenen dabei korrigiert wird, lernt neben dem Vertrauen in sich selbst auch Vorsicht und Demut.

Qigongübungen in Bewegung werden langsam, weich, rund und fließend ausgeführt, wirken dabei weder schlaff noch ruckartig. Die acht Brokate entstammen einer besonders langen Tradition von Übungen zur Gesundheit. Sie werden konzentriert und sehr langsam, dabei aber immer in Übereinstimmung mit der Atmung ausgeführt. Atmung und Bewegung sind eins. Geübte können das besonders langsam. (Hier werden drei der acht Brokate vorgestellt.)

Qigongübungen in Ruhe können im Liegen, Sitzen oder Stehen ausgeführt werden. Dabei versucht der Übende zunächst innere Ruhe und Entspannung zu finden. Wer manchmal das Gefühl hat, den Boden unter den Füßen zu verlieren oder nicht genügend geerdet zu sein, dem hilft die Übung zum Spüren der Verwurzelung. Sie erhöht Sicherheit und Standfestigkeit, verbessert den Kontakt zur Erde.

Für Menschen mit Demenz sind die bildhaften und sinnesbezogenen Inhalte sehr gut geeignet: Himmel stützen, fünf Elemente, Duft-Qigong etc. Nonverbale Kommunikation erleichtert das Mitmachen: Mimik, Gestik, Ausdruck, Vor- und Nachmachen. Die langsamen fließenden Bewegungen ermöglichen den Einstieg auch für Anfänger und haben beruhigende Wirkung.

1. Erster Brokat

- Ausgangsstellung: unverkrampfter und lockerer Stand mit leicht gebeugten Knien, geradem und lockerem Rücken, nur leicht nach vorne geschobenem Becken, herunterhängenden Armen, entspannten Pobacken.

- ▶ Einatmen: Hände mit den Handrücken nach unten zeigend vor dem Becken heben bis etwa Kinnhöhe. Dabei sind die Arme in großer runder Ballhaltung.
- ▶ Ausatmen: Mit den Handinnenflächen nach außen zeigend Arme zur Seite ausstrecken – aber nicht ganz durchstrecken wegen des Ellbogengelenks.
- ▶ Einatmen: Arme in einer Kreisbewegung bis über den Kopf heben, dabei zeigen die Handinnenflächen nach außen, zum Schluss nach oben. Ganz nach oben strecken, als müsste man die Decke abstützen. Ausatmen: bei maximaler Streckung.
- ▶ Weiter ausatmen: Spannung lösen. Arme in Kreisbewegung wieder nach unten führen. Die Hände gehen zuerst zum Kopf und dann zur Seite. Dabei Knie leicht beugen.
- ▶ Ausgangsstellung ist erreicht, erster Brokat wird wiederholt.

2. Zweiter Brokat (den Bogen spannen)

- ▶ Ausgangsstellung = Reiterstand:
Mit geradem Rücken und ohne den Po nach hinten zu strecken werden die Füße in doppelter Schulterbreite so weit auseinandergestellt, dass Unter- und Oberschenkel fast im rechten Winkel zueinander sind.
- ▶ Einatmen: Arme heben wie beim 1. Brokat. Ausatmen: Arme senken wie beim 1. Brokat. Dann Hände zu leichten Fäusten schließen und nach links schauen. Mit weiterhin gebeugten Knien einen etwas höheren Stand einnehmen.
- ▶ Einatmen: Linke Hand in Schulterhöhe nach links außen führen. Dabei bilden Zeige- und Mittelfinger ein V, Daumen und Ringfinger berühren sich sanft. Währenddessen bleibt die rechte Hand weiterhin leicht geschlossen und wird mit gebeugtem Arm ein klein wenig nach rechts außen geführt. Dabei langsam wieder in den tiefen Reiterstand gehen, beide Ellenbogen bleiben immer in Schulterhöhe.
- ▶ Ausatmen, als würde schwere Last von den Schultern fallen: Arme senken.
- ▶ Ausgangsstellung ist erreicht, zweiter Brokat wird rechts wiederholt.
- ▶ Variation: Ungeübte können anfangs einen etwas höheren Stand einnehmen. Die Füße sollten aber weiter auseinander stehen als beim ersten Brokat.

3. Dritter Brokat

- ▶ Ausgangsstellung (wie beim 1. Brokat):
unverkrampfter und lockerer Stand mit leicht gebeugten Knien, geradem und lockerem Rücken, nur leicht nach vorne geschobenem Becken, herunterhängenden Armen, entspannten Pobacken.

- ▶ Einatmen: Hände bis auf Kinnhöhe heben, dabei Handflächen nach oben drehen.
- ▶ Ausatmen: Handflächen in kleiner Kreisbewegung wieder nach unten drehen, dabei Hände bis auf Brusthöhe senken und nach außen bewegen (wie im 1. Brokat).
- ▶ Einatmen: Rechte Hand in großer Kreisbewegung neben rechten Oberschenkel führen, wobei die Handfläche nach unten zeigt.
Gleichzeitig linke Hand in großer Kreisbewegung bis über den Kopf führen, wobei die Handfläche nach außen und am Ende nach oben zeigt.
Bei der maximalen diagonalen Streckung bleibt der Oberkörper gerade.
(Sich recken wie beim Aufstehen am Morgen.)
- ▶ Ausatmen: Linke Hand in großem seitlichen Bogen neben linken Oberschenkel bewegen, gleichzeitig rechte Hand in nur kleiner Bewegung bis vor den Körper führen.
- ▶ Ausgangsstellung ist erreicht, dritter Brokat wird rechts wiederholt.
- ▶ Hinweis zur Atmung: Beim dritten Brokat dauern die Bewegungen unterschiedlich lange, sodass auch unterschiedliche lange ein- und ausgeatmet wird. Das Tempo bleibt dabei aber gleichmäßig ruhig und langsam.

4. Die Verwurzelung spüren

- ▶ Ausgangsstellung: bequemer Stand mit geschlossenen Augen und entspannt hängenden Armen.
- ▶ Aufmerksamkeit auf die Atmung richten.
Einige Atemzüge lang den rhythmischen Wechsel von Ein- und Ausatmung beobachten – ohne darin einzugreifen.
- ▶ Vorstellungsbild: Baum
*Ich bin ein Baum und stehe auf einer schönen grünen Wiese in der freien Natur, inmitten von Blumen. — Meine Füße verschmelzen mit dem Erdboden.
Aus der Mitte meiner beiden Fußsohlen lasse ich Wurzeln wachsen.
Ich sehe zu, wie sich die Wurzeln ausbreiten, wie sie ins Erdreich dringen.
Ich spüre, wie die Wurzeln mir Halt geben.
Ich beobachte, wie sich meine Baumkrone entwickelt. Ich schaue mir beim Wachsen zu, bis ich der Baum geworden bin, der meiner Vorstellung entspricht.
Ich fühle, spüre und erlebe, wie ich als Baum fest verwurzelt und sicher in der Erde stehe.*
- ▶ Vorstellungsbild: Baum im Wind
*Ein leichter Wind kommt auf.
Ich beginne, mit den Bewegungen der Luft zu schaukeln, wie ein Baum im Wind.
Ich kreise leicht mit meinem ganzen Körper, bewege mich sanft vor und zurück, pendle etwas nach links und nach rechts.
Bei dieser sanften Bewegung spüre ich ganz deutlich die Sicherheit und Geborgenheit, die aus der Verwurzelung kommt. Ich genieße diese Bewegung im Wind und fühle,*

*wie mein Körper und meine Seele frei schwingen. Alle Anspannungen lösen sich.
Langsam legt sich der Wind wieder, und langsam klingen meine Bewegungen aus.
Ruhig, sicher, kraftvoll, gut verwurzelt stehe ich auf der Wiese.*

► **Abschied vom Bild des Baumes**

Meine Wurzeln und meine Baumkrone bilden sich langsam zurück.

Ich mache mir bewusst, wer ich bin und wo ich stehe: ...

Ich kehre ganz bewusst in den Raum zurück, in dem ich die Übung durchführe: ...

Ich atme tief ein und aus(dreimal). Ich öffne die Augen, wenn ich dazu bereit bin.

Ich stehe ruhig und spüre meine Hände und Füße.

Ich nehme wahr, wie gut und sicher ich mich fühle.

5. Hinweise: Methodik-Didaktik und Organisation

Die Übungen zur Körperwahrnehmung werden erarbeitet nach den methodisch-didaktischen Grundprinzipien im Sport für Menschen mit Demenz:

► **Kommunikation**

Zur emotionalen Ansprache werden Mimik, Gestik, Ausdruck gezielt eingesetzt.

Ansagen werden leicht verständlich und bildhaft formuliert.

Langatmige, umständliche Erklärungen vermeiden!

Ein Bild benennen, positive Emotionen ansprechen und sofort gemeinsam beginnen.

Freundlich und beruhigend sprechen – authentisch sein!

Zum Beispiel: *Ich stelle mir vor, mein Bauch ist ein riesengroßer Ballon. Beim Einatmen bläht der Ballon sich auf. Dabei trägt der Ballon Arme und Hände nach oben.*

► **Kleinschrittigkeit/Reduktion**

Die Grundformen werden auf kleine und kleinste Portionen heruntergebrochen.

Die Übungszeiten werden auf drei bis fünf Minuten reduziert,

es wird in kleinen Intervallen geübt: aktive Phase und Pause im Wechsel.

► **Stundenplanung/Stundenaufbau**

Weniger ist mehr – Zeitmanagement im Auge behalten!

Viel Zeit zum Üben in der Gruppe einplanen!

Kurz zeigen und üben lassen, herumgehen und Hilfen geben, Helfer gezielt einsetzen.

Individuelle Pausen zulassen und zum Weitermachen motivieren.

► **Improvisieren, situativ handeln**

Tagesform und Stimmung – individuell und in der Gruppe – wahrnehmen

und darauf angemessen eingehen: beruhigen oder anregen!

► **Rituale**

Qigongübungen können sehr gut zur Strukturierung der Übungsstunde eingesetzt werden, z. B. zur Einstimmung oder zum Ausklang.