

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



KURZPORTRAIT

Projekt Nr. 26

Jede Stunde ist anders

2016-12

Interview: K. Block | Fotos: J. Schlüter

Der DJK Eintracht Scharnhorst e. V. in Dortmund ist ein reiner Breitensportverein mit über 30 Angeboten. Während viele Vereine Mitgliederschwund beklagen, verdoppelte sich seine Mitgliederzahl innerhalb von zehn Jahren auf 650. Das freut Geschäftsführer Jürgen Schlüter. Vorstand und Mitarbeiter sind Ehrenamtler. Spiel, Sport und Spaß ist ihr Motto. Seit 2014 beteiligt sich der Verein am NRW-Modellprojekt SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ. Neben dem Seniorenheim Westholz sind das Demenz-Servicezentrum und der Stadtsportbund Dortmund seine Netzwerkpartner.

Bewegung begeistert

Eben noch wurde mit Thera-Bändern Kraft trainiert. Jetzt wird daraus ein Netz geknüpft. Darüber hüpf und wandert ein Ball, der nicht herunterfallen soll. Gelächter begleitet die spielerische Übung. Spaß steht klar im Vordergrund beim Sportangebot für Menschen mit Demenz. Dabei erlebt die Gruppe immer wieder, wie einer von ihnen über sich hinauswächst: Zum Beispiel die alte Dame im Rollstuhl, die überzeugt war, dass sie nicht mehr stehen könnte. In derselben Sportstunde tanzte sie Walzer und hob die Arme über den Kopf. "Sowas begeistert mich!" sagt Gunda Brückner.



Mit Freude trainieren Teilnehmer mit Demenz Kraft und Geschicklichkeit. Dabei wachsen sie über sich hinaus.



Gunda Brückner geht die Puste nicht aus – beim fünften landesweiten Arbeitstreffen des Modellprojekts in Duisburg.

Sorgfältig bereitet die Übungsleiterin jede Stunde vor. Immer wieder bringt sie neue, persönliche Aufgaben für einzelne Teilnehmer mit. Als Nachfolgerin von Irmi Wenzel leitet Gunda Brückner die Gruppe zusammen mit Uli Leicht. Die Seniorenbegleiterin und erfahrene Übungsleiterin im Seniorensport hat während des Modellprojekts "alle Fortbildungen mitgenommen." Das Übungsleiter-Tandem hat sich bewährt: "Jede Stunde ist anders. Wir brauchen viele Augen und Ohren. Wenn einer von uns nicht weiter weiß, hilft der andere." Zusätzlich wird das Tandem von einer ausgebildeten Pflegefachkraft beraten und betreut.

Stark vernetzt

Der DJK Scharnhorst pflegt guten Kontakt zum Stadtsportbund. "Wir haben schon oft an Projekten teilgenommen, lernen gern dazu. Außerdem hatten wir mit Irmi Wenzel eine hervorragende Übungsleiterin, die sich spontan bereit erklärte, im Projekt mitzuarbeiten. Die Fortbildung unserer Übungsleiter schreiben wir groß", sagt Jürgen Schlüter.

Das Demenz-Servicezentrum Dortmund ist eine große Hilfe in der Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit. "Die Zusammenarbeit mit Brigitte Heller läuft super", lobt Schlüter. Über Zeitungsartikel, Flyer, Schaukasten und Schnupperstunden wird immer wieder auf das Angebot aufmerksam gemacht.

Die Gruppe trainiert in einem barrierefreien, hellen Raum der katholischen Gemeinde St. Immaculata, Mitglied im Pastoralverbund Dortmund-Nordost. Die Kirchengemeinde unterstützt das Projekt und wirbt für die DJK-Sportangebote.



**"Wenn einer nicht weiter weiß,
hilft der andere."**

Geschäftsführer Jürgen Schlüter mit Gunda Brückner und Uli Leicht. Beide bewegen jede Woche sechs Menschen mit Demenz im niedrigschwelligen Angebot.

Wer dabei ist, der bleibt

Beim DJK Scharnhorst gibt es selten Austritte, sagt Jürgen Schlüter: "Aber einige unserer Mitglieder werden älter und ihre Bedürfnisse verändern sich." Deshalb macht der Verein seit Jahren passgenaue Sportangebote für ältere Menschen. In sechs Seniorensportgruppen des Vereins nehmen auch Menschen mit leichter Demenz teil.

Die reine Demenz-Sportgruppe von Gunda Brückner und Uli Leicht ist niedrigschwellig. Schon mit geringer Beeinträchtigung der Selbständigkeit können Betroffene kostenlos mitmachen bei diesem "betreuten Bewegungsangebot", das über die Pflegekassen finanziert wird. Der DJK hilft dabei, das Formular auszufüllen. Und wer einmal da ist, bleibt.

Gesundheit braucht Bewegung

Schlüter hat eine Vision: "Wir möchten unser Angebot für Betroffene erweitern und mittelfristig in weiteren Nachbargemeinden vertreten sein. Dafür bilden wir kontinuierlich neue Übungsleiter aus." Auch inklusive Gruppen für Menschen mit Demenz und andere psychisch oder körperlich eingeschränkte Teilnehmer kann er sich gut vorstellen, denn: "Menschen mit Demenz sind so individuell wie Menschen mit anderen Erkrankungen."

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



KURZPORTRAIT

Projekt Nr. 40/41

Balve: Heile Welt in Bewegung 2016-11

Interview: K. Block | Fotos: B. Schröder



Ursula Tigges mit Ursula Pampuch und Birgit Schröder.

Im sauerländischen Balve tut sich viel für Menschen mit Demenz und ihre Familien. In zwei Projekten machen Birgit Schröder und Ursula Tigges vom Reha-Sport-Verein Balve e. V. drei Sportangebote für Menschen mit Demenz – plus drei Stunden Auszeit für die Angehörigen.

Ihre Kleinstadt wirkt wie eine heile Welt; hier kennt jeder jeden. "Ein großer Vorteil", findet Birgit Schröder. Die erste Vorsitzende und

Vereinsmanagerin leitet den Verein seit 2012 ehrenamtlich: "Viele kennen mich von klein auf. Meine Eltern hatten 30 Jahre lang eine Gaststätte hier. Da ist gleich Vertrauen".

Die Zeit war reif

Im September 2014 traf sich Schröder mit dem Geschäftsführer des Gesundheitscampus Sauerland zum Kooperationsgespräch über Rehasport und Demenz. Da erreichte sie die Ausschreibung des NRW-Modellprojekts. "Die Zeit war reif", sagt Schröder. Heute ist der Gesundheitscampus ein Tandempartner.

Der Campus hatte sich im September 2012 gegründet. Das Gelände des ehemaligen Balver Krankenhauses ist heute die Adresse des *Forums für Gesundheit*. Dort findet man Ärzte und andere Gesundheitsdienstleister, Vereine und ein Demenz-Café. "Eine tolle Anlaufstelle für Betroffene und ihre Familien!", schwärmt Schröder. "Über das sogenannte *Café Treffpunkt* haben wir leicht Kontakt zu ihnen. Nachdem wir sie mit ihren Angehörigen zur Schnupperstunde eingeladen hatten, konnten wir alle schnell für unser Angebot begeistern."





Drei Stunden Auszeit für Angehörige

"Das Wandern ist des Müllers Lust" schallt es mittwochs um 14 Uhr über den Gesundheitscampus. Den haben die bis zu acht Teilnehmer des Sportangebots dann ganz für sich.

Zuerst spazieren sie durch das Haus, begleitet von Übungsleiterin Ursula Pampuch und Betreuern. Dann gibt es Bewegungsspiele und Gymnastik, einen Parcours durch kleine Geschichten und Jahreszeiten, Gesang und Walzer. Gruppendynamik und Tagesform bestimmen, was heute ansteht.

Anschließend geht es ins gemütliche *Café Treffpunkt*. Bei Kaffee und Kuchen wird verschnauft, und *Dönekes* werden erzählt. Die Betreuer gestalten die restliche Zeit. Währenddessen unternehmen die Angehörigen etwas allein, bummeln, treffen Freunde, tanken auf – oder sie machen mit.

"Wir bieten nicht nur regelmäßigen Rehasport für Menschen mit Demenz. Angehörige bekommen auch die Chance zu drei Stunden Auszeit. Die Resonanz ist toll! Es kommen sogar Menschen aus anderen Städten", freut sich Schröer.

Das Betreuungsgeld der Pflegekassen und die Rehasport-Verordnung sichern die Finanzierung. Was außerdem hilft: Die Tandempartner – das Altenpflegeheim St. Johannes Balve und der Gesundheitscampus – nehmen keine Raumgebühren.

Birgit Schröers Mutter erkrankte an Demenz, und ihre Tochter pflegte sie: Eine intensive, teils schöne, aber auch fordernde Zeit. "So ein Sportangebot wie unseres, mit Auszeit für Angehörige, das hätte ich mir damals auch gewünscht", meint sie heute. Die persönliche Erfahrung hilft ihr, sich gut in die Bedürfnisse und Sorgen pflegender Angehöriger einzufühlen.



Sport, Bio und Pflege

Für Ursula Tigges, die zweite Vorsitzende des Vereins, gehört Kraft- und Ausdauersport zum Leben – genauso wie ihr Bio-Bauernhof, den sie zusammen mit ihrem Mann führt. Seit 2012 arbeitet sie als Sozialarbeiterin im Altenpflegeheim.

Sport ist für sie wichtiger Ausgleich und Kraftquelle. Diese gute Erfahrung gibt sie gern an die Heimbewohner weiter. Bewegungsangebote gab es dort schon lange. Doch Tigges wollte mehr. Sie gewann ihren Chef, dann die Pflegedienstleitung von St. Johannes als Tandem-partner für das Modellprojekt.

Orthopädie-Gruppe mit Demenz

Aus anfangs einer Rehasportstunde wurden zwei Termine pro Woche. Alle 12 bis 17 Teilnehmer haben neben ihrer orthopädischen Grunderkrankung die Begleiterkrankung Demenz. Sie kommen zur Hockergymnastik, machen Übungen zur Musik und die *Bewegung der Woche*, ein Gleichgewichts- und Koordinationstraining der Universität Duisburg-Essen.



*Ursula Tigges hat weitere Pläne:
"Ich will Rollator-Sport anbieten –
das ist ein cooles Sportgerät."*

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



KURZPORTRAIT

Projekt Nr. 52

Initialzündung für Pilotvereine

2016-07

Interview: K. Block | Fotos: M. Eberl und M. Brüseke



Margret Eberl vom Kreissportbund koordiniert das lokale Projekt in Gütersloh.

An 73 Standorten in Nordrhein-Westfalen arbeiten Teilnehmer des Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ in lokalen Tandems zusammen. Die bestehen meist aus einem Sportverein und einer Pflegeeinrichtung. Der Kreissportbund Gütersloh (KSB) wollte mehr: Er schloss sich zunächst mit der Alzheimer Gesellschaft vor Ort zusammen, um im August 2014 gleich drei Pilotvereine mit neuen Sportangeboten für Menschen mit Demenz an den Start zu bringen.

Und die bringen viel Erfahrung im Sport für Hochaltrige und im Rehasport mit: der Wiedenbrücker TV in Rheda-Wiedenbrück, der SV Spexard in Gütersloh und der TV Werther. "Die Ansprache der Vereine war einfach, allen war schnell klar, wie wichtig dieses Thema ist", berichtet Margret Eberl, hauptamtliche Mitarbeiterin beim KSB. "Da hätten wir noch mehr für das Projekt gewinnen können – und das ist langfristig auch unser Ziel."

Gerade zur rechten Zeit

Im Sport für Ältere engagiert sich der KSB Gütersloh zwar seit Jahrzehnten, "aber der Fokus auf Sport und Demenz war für uns völlig neu", sagt Margret Eberl. So war es, bis dort die Ausschreibung des NRW-Modellprojekts einging: "Das war die Initialzündung!" Einige Wochen vorher hatte sich ein Kontakt zur Alzheimer Gesellschaft im Kreis Gütersloh ergeben. Beide Seiten zeigten Interesse an einer Zusammenarbeit. "Das Modellprojekt kam gerade zur rechten Zeit", erinnert sich Eberl. "Heute unterstützt uns die Alzheimer Gesellschaft durch ihre Netzwerkarbeit. Sie informiert über das gemeinsame Projekt, zum Beispiel in ihrem Demenz-Café, auf ihren Internetseiten, bei Veranstaltungen und bei wichtigen Akteuren wie der Diakonie. Dr. Gerhard Nübel, Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Gütersloh und Facharzt für Psychiatrie, steht uns persönlich zur Seite."



Dr. Gerhard Nübel von der Alzheimer Gesellschaft und Evelyn Gellrich vom Wiedenbrücker Turnverein beim Schnupperangebot am Weltalzheimertag

Zusammen alt werden, sich aufgehoben fühlen

Verschiedene Sportangebote für Menschen mit Demenz sind im Kreis Gütersloh aufgebaut worden: Da ist zum Beispiel die inklusive Breitensportgruppe des TV Werther, deren Mitglieder über Jahrzehnte miteinander alt geworden sind. Auch wenn jemand verändert erscheint oder erste Anzeichen für eine Demenz zeigt, soll der Betroffene weiter dazugehören, mitmachen, sich aufgehoben fühlen. Der TV Werther hat im Projekt *NADiA Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen* bereits Erfahrung mit dieser Zielgruppe gesammelt. In Zusammenarbeit mit einer Alteneinrichtung, dem Katharina-Luther-Haus in Gütersloh, bietet der SV Spexard das Bewegungsprogramm *Fit für 100* an.

Der Wiedenbrücker TV macht insgesamt drei Sportangebote im Rahmen des Modellprojekts: Zwei davon finden in einer Turnhalle statt. Sie wenden sich an Menschen mit einer neurologischen Verordnung für Rehasport, mit und ohne Demenz. Ein weiteres Angebot heißt *Von A bis O – von April bis Oktober*. Es nimmt die Teilnehmer mit nach draußen, zum Spaziergang, auch mit Gehhilfe oder Rollator, begleitet von Betreuungskräften.



Materialboxen bringen bunte Vielfalt in den Sport für Menschen mit Demenz bei Adelheid Fischer, Evelyn Gellrich, Anke Thumel, Nicole John, Birgit Naber und Gabriele Klasmeier vom Wiedenbrücker TV (hinten von links) sowie Margret Eberl vom KSB Gütersloh und Birgit Jaschkowitz vom TV Werther (vorne von links).

Kümmerer im lernenden Projekt

"Der Kreissportbund Gütersloh", so Margret Eberl, "versteht sich als Projekt-Kümmerer. Wir erledigen Formales, koordinieren die Kommunikation der Partner und die Projekttermine." Dazu gehören Projekttreffen, interne wie offene Schulungen, gemeinsame Hospitationen, ein Schnuppertag für Neugierige oder Besuche von der TU Dortmund, die das Modellprojekt wissenschaftlich begleitet.

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ ist ein lernendes Projekt, auch in Gütersloh. "Diese Auffassung ist bei uns gelebte Praxis. Dabei nehmen wir die Unterstützung im Modellprojekt als sehr hilfreich wahr. Durch dessen Leistungen, wie Übungsleiter-Qualifizierung, Beratung und Inhouse-

Schulung, hat sich unser lokales Projekt enorm weiterentwickelt", freut sich Margret Eberl. Heute verbindet es eine große Zahl an Akteuren aus verschiedenen Lebensbereichen. Und Margret Eberl plant weiter: "Wir haben viele Ideen und Pläne für die Zukunft, auch nach Ende des Modellprojekts. Zum Beispiel denken wir an eine homogene Rehasportgruppe und an eine eigens für Menschen mit Demenz eingerichtete Breitensportgruppe."

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



KURZPORTRAIT

Projekt Nr. 72

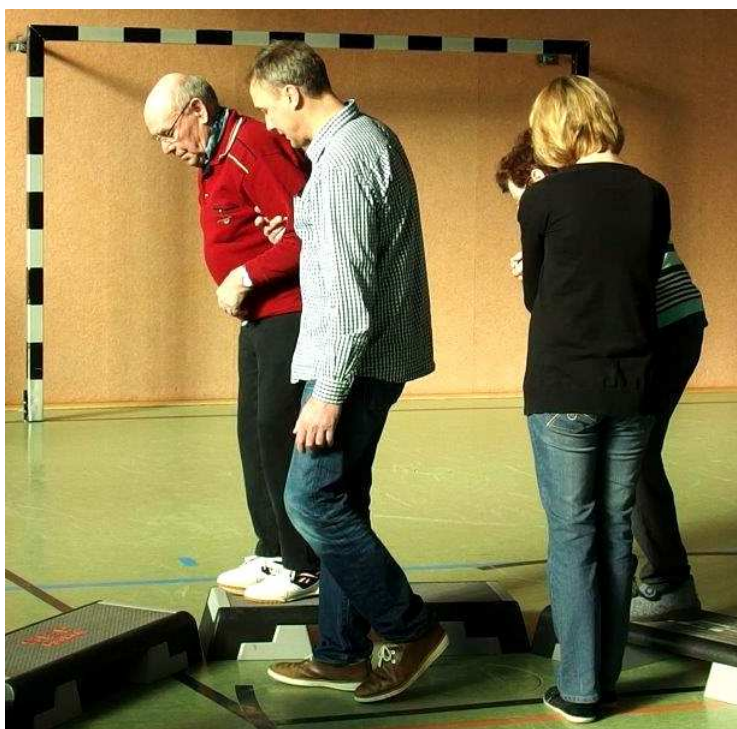
Demenz beim Namen nennen 2016-06

Interview: K. Block | Fotos: B. Jarosch

"Die Demenz werden wir immer beim Namen nennen. Es ist wichtig, diese Erkrankung aus der Tabuzone herauszuholen. Niemand sollte sich deswegen schämen, keiner sich zurückziehen. Mit Bewegung und Sport wollen wir Betroffene aus der Isolation holen. Und erleben: Sport und Demenz, das geht gut zusammen!" sagt Angelika Henser vom Werner Sport Club 2000 e. V. (WSC). Im September 2014 rief sie das *Offene Sport- und Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz* ins Leben. Die Gymnastiklehrerin, Übungsleiterin und Demenzbegleiterin nimmt teil am NRW-Modellprojekt SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ. Ihr Tandempartner ist Johannes Storksberger, Betreuungskraft bei den St. Katharina Wohn- und Pflegegemeinschaften.

Frau Henser, warum machen Sie Menschen mit Demenz ein Sportangebot?

Ich habe privat erlebt, dass ich einen guten Zugang zu diesen Menschen habe. Angeregt durch Aktivitäten von *Demenz Support Stuttgart* und dem Verein *Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke* entwickelte ich damals den Wunsch, für Betroffene ein entsprechendes Sport- und Bewegungsangebot in Werne anzubieten. Auf das Modellprojekt bin ich durch eine Demenz-Fortbildung des KSB Minden-Lübbecke aufmerksam geworden und durch das Internet.



Wie haben Sie Ihren Tandempartner gefunden?

Das war schwierig. Ich habe bei verschiedenen Pflegeeinrichtungen am Ort angefragt und mein Konzept vorgestellt. Doch ich wurde zunächst abgewiesen. Es hieß: "Das machen wir schon."

Dann stieß ich bei der neuen Leiterin der St. Katharina Wohn- und Pflegegemeinschaften, Monika Wesselmeier, auf Gehör. Sie stellte zwischen mir und Johannes Storksberger, der als Betreuungskraft fest angestellt ist, den Kontakt her.



Krafttraining am Barren mit Krankenschwester Ulla Zimmermann

Was ist das Besondere an diesem Sportangebot?

Ich wollte von Anfang an in eine barrierefreie Turnhalle: Sie bietet viel Raum, großen Materialbestand, ist gut erreichbar und sicher. Und da sind wir auch heute noch.

Besonders ist auch unser Betreuungsschlüssel: Wir haben sechs bis sieben Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Wohn- und Pflegegemeinschaften und zwei Externe aus der Stadt, teils begleitet von Angehörigen.

Die Betroffenen sind zwischen 75 und 91 Jahre alt und leiden an mittlerer bis schwerer Demenz. Neben mir und Johannes Storksberger kümmern sich zusätzlich eine Krankenschwester und ein ehrenamtlicher Demenzbegleiter um sie.

Auch für mich ist diese Arbeit besonders: Hier muss ich runterfahren, ruhig sein, langsam und deutlich sprechen. Zeitdruck und Hektik bleiben draußen.

Wie läuft eine Sportstunde ab?

Wir starten und enden im Stuhlkreis, das ist unser fester Rahmen. Jeder Anwesende wird namentlich angesprochen und begrüßt. Jeder sagt seinen Namen und wir fragen, wie es geht. Da ist Platz für Freude, aber auch für Leid und Trauer.



Es folgen bewegungsorientierte Singspiele oder Sitztänze, dadurch öffnen sich die Teilnehmer.

Mit gezielter Gymnastik nach Musik trainieren wir Aufstehen, Stehen, Gehen und Hinsetzen – das sind Übungen zur Sturzprophylaxe mit Spaß. Es folgt die "Bewegungsbaustelle", die wir jedes Mal mit unterschiedlichen Klein- und Großgeräten aufbauen. Dazu gehört immer ein Balance-Parcours mit Wackelbrett (Ballstep), Balancepads, Balancebeam, Langbank, Aero-Step, Steppern und unterschiedlichen Matten. Dadurch wird auch der Gleichgewichtssinn trainiert. Übungs- und Spielformen mit unterschiedlichen Bällen sorgen zwischendurch für einen gelungenen Methodenwechsel.

Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrem Angebot gesammelt?

Diese Menschen öffnen sich, bauen Vertrauen auf. Wenn sie das erste Mal kommen, sind sie eher ängstlich und zurückhaltend. Wenn sie gehen, sind sie gelöst und haben oft ein Lächeln auf den Lippen. Eine Teilnehmerin kam anfangs immer mit dem Rollator, nach sechs Wochen ließ sie ihn zuhause.



Wir haben zwischendurch einen sogenannten Wegläufer in unserer Gruppe, den wir in der Halle gut gehen und entdecken lassen können. Nach dem Sportangebot ist er ausgepowert, insgesamt ruhiger und braucht abends weniger Medikamente. Und dann gelingt es ihm auch mal, konzentriert in der Gruppe mitzumachen.

Biografiearbeit ist wichtig: Da erklimmt zum Beispiel eine ehemalige Bäuerin mit Hilfestellung eine Leiter, eingehängt in eine Sprossenwand, und pflückt imaginäre Äpfel. "Und, wie ist die Luft da oben?" fragt Johannes. Und sie steht da sicher und stolz und sagt: "Gut!". Andere federn mit Freude auf dem Minitrampolin. Dann heißt es irgendwann: "Hui, jetzt wird's mir schummrig" – und wir wissen, jetzt reicht es. Die Teilnehmer vertrauen uns blind, ansonsten wäre das freiwillige und spaßvolle Ausprobieren und Wiederentdecken von Bewegungen nicht möglich.

Welche weiteren Pläne haben Sie?

Am 25. Juni sind wir als Sportverein auf der Städtischen Sportmeile in Werne vertreten und informieren an einem Infostand auch über dieses Sportangebot. Mit einem Flyer treten wir sowohl an die niedergelassenen Ärzte als auch an Fachärzte in den Nachbarstädten heran. Unser Betreuungsteam ist so gut aufgestellt, dass wir weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Demenz dazu nehmen könnten. Der WSC unterstützt uns sehr. Unser Plan ist es, aus diesem Breitensportangebot eventuell ein niedrighschwelliges Hilfe- und Betreuungsangebot zu machen.



Angelika Henser

Johannes
Storksberger

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



KURZPORTRAIT

Projekt Nr. 55

Demenz gehört zum Leben

2016-04

Interview: Katrin Block | Fotos: K.C. Punthorst, Westfälische Nachrichten



Übungsleiter Rehabilitationssport: Gudrun Lüpping und André Heermann vom THC Westerkappeln

"Was soll das?" fragte sich Gudrun Lüpping, Vorstandsmitglied im Turn- und Handballclub Westerkappeln e. V. (THC), als sie zum ersten Mal vom Modellprojekt SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ hörte: "Ich fand die Startfinanzierung zu gering und konnte mir damals nicht vorstellen, wie das Ganze erfolgreich sein könnte." Heute ist die Übungsleiterin Rehasport begeistert mit ihrem lokalen Tandem dabei: "Das Projekt hat hier viel bewirkt. Es gab so viele gute Fortbildungen, alles kostenlos für uns und vieles maßgeschneidert nach Wunsch – für jeden

Übungsleiter, für Laien und Angehörige. Und bei den großen Workshops in Duisburg gab es viele neue Kontakte, Austausch und Feedback. Das ist viel mehr, als erwartet und toll organisiert!"

Frau Lüpping, warum nehmen Sie – trotz anfänglicher Skepsis – am NRW-Modellprojekt teil?

GL: Wir hatten gerade davon gehört, da kam das Haus der Diakonie vom Evangelischen Perthes-Werk e. V. damit auf uns zu. Das wäre sowieso unser Wunschpartner gewesen – da passte einfach alles sofort. Sport für Ältere war bis dahin kein Schwerpunkt in unserer sportlichen Arbeit beim THC. Aber uns war klar: Diese Zielgruppe wächst, da wollen wir aktiver werden.

Wie haben Sie angefangen?

GL: In unserem Übungsleiter André Heermann haben wir jemanden, der durch seine Schlaganfall- und Parkinson-Gruppen schon Erfahrung mit dem Sport für Betroffene im neurologischen Bereich hat. Das Thema Demenz war aber völlig neu für uns!

Dann haben wir uns Ärzte gesucht, die uns unterstützen – und fanden sie vor Ort, im Haus der Diakonie, und in der Gemeinschaftspraxis der Ärzte in Westerkappeln. Diese Ärzte haben großes persönliches Interesse am Thema und helfen uns sehr, indem sie uns Menschen mit einer Rehasport-Verordnung schicken. Darüber finanziert sich das Angebot.

Durch unseren guten Kontakt zur Presse hatten wir ein schönes Medienecho. Aber nicht alle Betroffenen lesen Zeitung. Deshalb ist die Mund-zu-Mund-Propaganda, zum Beispiel über die Ergotherapeuten und Logopäden des Therapiezentrums *Dialog* in Westerkappeln, die wirksamste Werbung für uns.

Wie sieht Ihr Angebot im Modellprojekt aus?

GL: Seit Oktober 2014 haben wir ein stationäres Angebot für Menschen mit Demenz: Acht Teilnehmer kommen einmal die Woche im Haus der Diakonie vom Evangelischen Perthes-Werk zusammen. Sie alle sind Hausbewohner, ein Pfleger bringt sie. Sie kommen gern, freiwillig und in guter Stimmung. Wir setzen Tücher, Bälle und Stäbe ein, aber auch saisonbezogenes Alltagsmaterial wie Kastanien, Tannenzapfen, Ostereier. Das Gespräch miteinander ist genauso wichtig wie die Bewegung. Körperliche und geistige Fitness, das gehört zusammen.

Der Begriff Sport wird von Laien in diesem Zusammenhang oft überbewertet. Bei vielen dieser Menschen und ihren Familien gehörte Sport nie zum Leben; jetzt im Alter und angesichts der Demenz ist die Hemmschwelle groß.

Unser ambulantes Sportangebot *Fit mit Bewegung* läuft seit November 2015 mit vier Demenz-Betroffenen. Das dürfen gern mehr werden. Außerdem möchten wir den Angehörigen ein begleitendes Angebot machen, zusammen mit dem Förderzentrum *Dialog*. Aber noch fehlt die Resonanz.

Wie gehen Sie mit dem Begriff Demenz um?

GL: Wir benennen die Krankheit deutlich. Wer zu uns kommt, will Klarheit. Wie sonst können wir die richtige Zielgruppe erreichen und mit genau den passenden Angeboten versorgen? Ich habe den Eindruck, das Wort Demenz verliert gerade ein wenig von seinem Schrecken und kommt in der Gesellschaft an. Demenz gehört eben zum Leben.

Bewegung für Körper, Geist und Seele. Gudrun Lüpping und André Heermann mit Teilnehmerinnen und Netzwerkpartnern: Friedrich Schönhoff vom Haus der Diakonie (3. von links), Karl-Heinz Homburg vom Förderzentrum Dialog (4. von links) und Werner Schröder vom THC Westerkappeln (4. von rechts)



SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



KURZPORTRAIT

Projekt Nr. 71

Das tut so gut!

2016-01

Interview: K. Block | Foto: P. Brodesser



"Ich wünsche mir für die Zukunft, dass wir dieses Angebot fortführen und einen größeren Teil der Betroffenen erreichen", sagt Petra Brodeßer, hauptamtliche Mitarbeiterin beim Verein für Gesundheitssport in Essen über ihr lokales Angebot für Menschen mit Demenz und deren pflegende Angehörige.

Petra Brodeßer ist hauptamtliche Mitarbeiterin beim Verein für Gesundheitssport (VGSU) in Essen, Referentin im BRSNW, Koordinatorin und Übungsleiterin im *Sport mit Älteren* und routinierte Netzwerkerin. Zusammen mit ihrem Tandempartner, der Altentagesstätte der Evangelischen Kirche in Essen-Rüttenscheid, rief sie im Mai 2014 ein neues Angebot für Menschen mit Demenz ins Leben, die zuhause gepflegt werden. Das Besondere: Es findet wohnortnah in der Altentagesstätte statt, zeitgleich mit einem Sportangebot für die pflegenden Angehörigen.

Frau Brodeßer, warum nehmen Sie am NRW-Modellprojekt SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ teil?

Unser Verein arbeitet seit über 25 Jahren auch mit Älteren und Hochbetagten. Wir begleiten bereits seit einigen Jahren Menschen mit Demenz aus und in unseren Kursen. In den letzten zwei bis vier Jahren häufen sich auch Anfragen für spezielle Angebote im Bereich *Sport und Demenz*. Woran das liegt? Vielleicht trauen sich Betroffene und Angehörige langsam mehr ins Leben zurück, denn über Demenz wird seit einigen Jahren deutlich mehr berichtet und gesprochen. So wird ein Tabu aufgebrochen.

Meine erste Reaktion, als ich die Ausschreibung im Modellprojekt sah, war deshalb: Super, endlich gehen Verbände gemeinsam und strukturiert an das Thema heran.



Welches Angebot machen Sie im Rahmen des Projekts?

Dieses Projekt erschließt ein ganz neues Arbeitsfeld. Im Rahmen von SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ haben wir jetzt erstmals eine homogene Gruppe für sechs bis acht Betroffene eingerichtet. Alle Teilnehmer dieser Gruppe haben die Diagnose Demenz und eine Pflegestufe. Diese Menschen kommen für den Sport in die Altentagesstätte. Zeitlich parallel dazu findet ein Sportangebot für die pflegenden Angehörigen statt. So haben sie die Chance, endlich mal etwas für sich zu tun, zu entspannen, Spaß zu haben und Kraft zu tanken. Da hören wir oft: "Das tut so gut!"

Unser Tandempartner ist die Altentagesstätte der Evangelischen Kirche in Essen-Rüttenscheid. Sie unterstützt uns sehr und macht das neue Sportangebot immer wieder öffentlich. Auch die Pastorin trägt es aktiv in ihre Gemeinde, spricht auch bei Hausbesuchen darüber. Ich arbeite schon lange mit dieser Altentagesstätte zusammen, denn der VGSU macht dort zum Beispiel Sportangebote für die Mieter der Altenwohnungen.

Hatten Sie auf das neue Angebot sofort eine gute Resonanz?

Nein, es war zunächst schwer, Teilnehmer zu finden. Wir haben ein halbes Jahr vor dem Start begonnen, die Werbetrommel zu rühren und Klinken zu putzen: in Essener Gremien wie dem Seniorenbeirat und Seniorenkonferenzen, über Flyer und die Presse. Zum Auftakt haben wir eine Pressekonferenz gegeben, bei der uns Professor Hans Georg Nehen, Leiter der *Memory Clinic* in Essen, zur Seite stand.

Wie läuft Ihr Angebot im Moment?

Wir hatten anderthalb Jahre lang eine Gruppe für Menschen mit Demenz und eine Gruppe für pflegende Angehörige. Nun sind diese wieder kleiner geworden – das ist dem Krankheitsverlauf geschuldet. Leider wurden einige der damaligen Teilnehmer bettlägerig oder sind verstorben. Wenn die Krankheit schwerer wird, ziehen sich meist auch die pflegenden Angehörigen aus ihrer Sportgruppe zurück. Deshalb sind wir jetzt wieder in der Aufbauarbeit, um neue Teilnehmer zu gewinnen.

Seit Beginn des Projekts haben wir bei vielen Essener Einrichtungen Interesse geweckt und sind ins Gespräch gekommen. Doch bislang ist unser Angebot noch das einzige in Essen.

Ich wünsche mir für die Zukunft, dass wir dieses Angebot fortführen und einen größeren Teil der Betroffenen erreichen, um über sportliche Aktivität die Lebensqualität positiv zu beeinflussen. So können Menschen mit Demenz länger im häuslichen Umfeld leben, und pflegende Angehörige haben die Möglichkeit, sich für die Aufgabe zu stärken.

„Wir bleiben ein Paar – auch nach 2016“, sagen Hildegard Pilot vom Sportverein ASG Elsdorf e.V. und Regina Kahlbohm vom Sozialen Dienst des AWO-Seniorenzentrums am Vogelwäldchen (Rhein-Erft-Kreis) über ihre Tandempartnerschaft im NRW-Modellprojekt



Foto: Regina Kahlbohm

NRW-Modellprojekt „SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ“

Eine Herzensangelegenheit

Hildegard Pilot erinnert sich noch genau daran, wie sie vor über 20 Jahren bei einer Behindertensportgruppe „schnupperte“: „Da sprang ein Funke über!“ Heute gestaltet sie im Vorstand der ASG Elsdorf e.V. im Rhein-Erft-Kreis das Sportangebot und die Vereinsausrichtung mit. Auch als Übungsleiterin ist sie aktiv, zum Beispiel beim NRW-Modellprojekt „SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ“.

Warum machen Sie beim Modellprojekt mit?

Hildegard Pilot: Wir wollen Menschen mit Demenz in unseren Verein integrieren und uns für sie öffnen. Durch den demografischen Wandel nimmt ihre Zahl zu. Privat und in meinen Sportgruppen habe ich gemerkt: Ich habe einen besonderen Draht zu diesen Menschen. Die Arbeit mit ihnen ist mir eine Herzensangelegenheit. Oft sind sie müde, wenn sie zu mir kommen. Wenn sie gehen, sind sie hellwach. Das ist mein Brot!

Wie lief der erste Kontakt mit Ihrem heutigen Tandempartner, dem AWO-Seniorenheim am Vogelwäldchen?

Pilot: Dort war man sofort begeistert. Regina Kahlbohm vom Sozialen Dienst des stationären Pflegeheims sagte: Da machen

wir mit! Bei einem anderen Heim hatte ich zuvor noch gehört: Die alten Leute haben doch keine Lust mehr auf Sport! Mein Tandempartner ist für mich ein Vorzeigeheim. Da darf man mitgestalten und sich einbringen. Sogar rüstige Senioren gehen gern dorthin und machen mit. Seit einem Monat habe ich eine Helferin beim „Sport am Vogelwäldchen“. Die Mitarbeiter des Heims bringen uns die 8 Teilnehmer und holen sie auch wieder aus dem Trainingsraum im Heim ab. Es gibt keine Barrieren, alles findet in Pantoffelnähe statt.

Wie läuft so eine Sportstunde im Seniorenheim ab?

Pilot: Die Arbeit mit diesen Menschen ist etwas Besonderes. Das fängt schon mit der Begrüßung an: Wir nehmen uns in den Arm. Körperkontakt und persönliche Ansprache sind sehr wichtig. Zur Musik nehme ich Teilnehmer auch mal an die Hand. Die genießen diese Zuwendung sehr. Es ist schon vorgekommen, dass mich eine Pflegerin warnte, eine Teilnehmerin sei heute sehr aggressiv. In unserer Sportgruppe war diese Frau dann abgelenkt, entspannte sich, machte mit. Von Aggression habe ich bei dieser Arbeit noch nichts gemerkt.

Ich wage auch Neues. Zum Beispiel habe ich mal etwas aus einem Lachyoga-

Seminar mitgebracht. Da liefen uns allen die Lachtränen übers Gesicht, es war einfach schön. Natürlich gibt es auch traurige Situationen: Seit das Sportangebot läuft, sind schon Teilnehmer verstorben. Das muss ich in die Gruppe mit hineinnehmen und besprechen, die Teilnehmer wollen das. Eine von ihnen hat zum Beispiel einen leeren Stuhl für den fehlenden Menschen aufgestellt, das hat mich sehr berührt.

Was ist nötig, damit diese Arbeit eine Zukunft hat?

HP: Alle unsere Teilnehmer haben ärztliche Verordnungen für Rehasport. So sind wir derzeit ganz gut aufgestellt. Trotzdem: Wir brauchen mehr Übungsleiter, da ich gern weitere Gruppen einrichten möchte. Der Bedarf ist da. Leider haben viele, gerade jüngere Menschen, Berührungängste mit Alten und dem Thema Demenz. Grundsätzlich gibt es große Skepsis gegenüber den Sportangeboten für diese Zielgruppe. Da sage ich immer: Kommen Sie einfach mal vorbei und schauen Sie, was mit den Menschen in dieser Stunde passiert! Für die Zukunft wünsche ich mir, dass Menschen mit Demenz für den Rehasport Folgeverordnungen erhalten, damit diese qualifizierte Arbeit weiter finanziert werden kann.

Arnd Köster

„Sport für alte Menschen? Wozu soll das gut sein?“

Gemeinsam mit einem stationären Pflegeheim in Bad Salzuflen nimmt „Präventio – Verein für Gesundheitsförderung und Rehabilitationssport e.V.“ am NRW-Modellprojekt „Sport für Menschen mit Demenz“ teil. Präventio-Vorstandsmitglied Arnd Köster erzählt davon.

Seit über 30 Jahren engagiert sich Arnd Köster für den Reha- und Behindertensport. Dabei war seine Tätigkeit in einer Rehaklinik nach dem Lehramtsstudium damals eigentlich nur zur Überbrückung gedacht. Doch bis heute hängt das Herz des erfahrenen Übungsleiters („Ich habe so ziemlich alle Lizenzen, die es gibt“) und hauptberuflichen Gymnasiallehrers für Englisch und Sport an der Arbeit mit älteren und behinderten Menschen.

Herr Köster, Bad Salzuflen gilt mit seiner demografischen Situation als einer der „ältesten“ Orte Deutschlands. Sicher war es einfach, dort einen Tandempartner aus dem Bereich Pflege zu finden?

Nein, wider Erwarten war das schwierig. Zwar leben in Bad Salzuflen viel mehr hochbetagte Menschen als in anderen deutschen Städten und wir haben hier mehr Pflegeeinrichtungen als andernorts.



„Ich habe Demut gelernt“, sagt Arnd Köster, ehrenamtlicher Vorstand im „Präventio – Verein für Gesundheitsförderung und Rehabilitationssport e.V.“

Aber die Reaktion der ersten Seniorenheime, die ich angesprochen habe, war ablehnend. Tenor: „Sport für pflegebedürftige, demente alte Menschen? Wozu soll das gut sein?“

Erst beim Evangelischen Stift zu Wüsten stießen wir auf offene Arme. Da war nach wenigen Minuten klar: „Natürlich machen wir mit. Das ist gut für uns und unsere Bewohner.“

Wie sieht das Bewegungsangebot aus, das Sie dort machen – und wie wird es angenommen?

Die Pflegekräfte bringen uns die acht bis zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeden Montag in den Gemeinschaftsraum. Die Menschen sind zwischen 80 und 90 Jahre alt, einige darüber, jeder Zweite leidet an Demenz. Das erste halbe Jahr habe ich die Gruppe aufgebaut und geleitet. Heute werden sie von zwei festen Übungsleiterinnen trainiert. Sie sind extra für diese Arbeit qualifiziert. Das sind Edith Vinke und Susanne Tölke.

Wir arbeiten psychomotorisch, zum Beispiel mit kleinen Bewegungs- und Singspielen. Wir erzählen Geschichten, die für Menschen mit Demenz geeignet sind und von den Teilnehmern weitererzählt werden. Das macht Spaß und trainiert die Sinne.

Unser Kurs gehört jetzt für die Heimbewohner zu ihrem Leben: „Montags gehe ich zum Sport!“ Das darf niemals ausfallen, da gibt es keine Ferien.

Was ist das Besondere an dieser Arbeit?

Sie erfordert viel Geduld und ist sehr anstrengend. Über viele Aspekte, die für Menschen mit Demenz wichtig sind, haben wir uns anfangs keine Gedanken gemacht.



Edith Vinke ist eine der Übungsleiterinnen, die im Verein von Arnd Köster aktiv sind

Jede Stunde muss exakt gleich ablaufen; jeder muss immer an derselben Stelle sitzen. Feste Rituale sind wichtig, ein Wechsel der Bezugspersonen ist unmöglich. Kleinste Änderungen in den Abläufen, in der Raumatmosphäre, der Anordnung der Möbel, können diese Menschen verstören. Alles Fremde erzeugt Abwehr.

Sie leisten diese Arbeit ehrenamtlich, neben Ihrem Vollzeitberuf als Gymnasiallehrer. Was ist Ihre Motivation?

Wenn ich aus einem anstrengenden, lauten Schulalltag in so eine Gruppe mit Älteren komme, werde ich nach fünf Minuten ganz ruhig. Hier zählen kleine Gesten und Erfolge. Zum Beispiel gibt es Momente, in denen sich ein Lächeln auf dem Gesicht eines Teilnehmers ausbreitet, der sonst kaum eine Regung zeigt. Ich habe Demut gelernt. In diesem Umfeld werden meine Probleme klein.

Interview: Katrin Block

ZUR PERSON

Arnd Köster

Sportlehrer und seit 30 Jahren Übungsleiter im Sport für Ältere, ist Bezirksvorsitzender für den Bezirk I des BRSNW. Er spricht auch als Referent auf Veranstaltungen.

Kontakt:

Telefon 05222 40352

bezirk_detmold@brsnw-gremien.de



Foto: Elke Ridiger

Petra Völker, Mitarbeiterin beim Kreissportbund Recklinghausen, arbeitet im Sport für Ältere – und nimmt teil am NRW-Modellprojekt „SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ“.

„Einfühlsam sein, Barrieren überwinden“

Petra Völker ist Mitarbeiterin beim Kreissportbund (KSB) Recklinghausen und Koordinatorin für die Projekte „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ und „Bewegt GESUND bleiben in NRW“. Mit dem KSB nimmt sie am NRW-Modellprojekt „SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ“ teil. Die sportliche Arbeit mit Älteren liegt ihr am Herzen. Im Tandem mit Partnern aus Vereinen und Pflege hat die Netzwerkerin neue Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz im ländlichen Kreis Recklinghausen etabliert.



Foto: Petra Völker, KSB Recklinghausen

Sitzgymnastik, Spiele mit dem Medizinball, Kraftübungen für den Oberkörper und Gedächtnisübungen. Der Sportkurs „Fit von Kopf bis Fuß“ des ATV Haltern (Leitung: Birgit Kaczor) wendet sich an ältere Teilnehmerinnen und trainiert Kopf und Körper

Frau Völker, Sie nehmen am Modellprojekt teil. Wie läuft es?

Sehr gut. Die Chemie mit unseren Tandempartnern, der Caritas und dem „Alten Turnverein Haltern“ ATV, stimmte von Anfang an. Wir machen mittlerweile sechs unterschiedliche Angebote im ATV Haltern. Ein Mal im Quartal bieten wir gemeinsam mit der Caritas ein Tanzcafé an. Da kommen viele ältere Menschen, und wir werben für die anderen Sportangebote.

Zusammen mit unserem Tandempartner ATV Haltern haben wir „Fit von Kopf bis Fuß“ eingerichtet, mit mittlerweile 15 Teilnehmern. Eine Sturzprophylaxe, die nicht so heißt, nett verpackt ist, spielerisch trainiert wird und mit Lebensfreude verbunden ist. Das macht allen Spaß! Außerdem haben wir gemeinsam mit dem ATV Haltern „Nicht rasten, nicht rosten!“ für Senioren entwickelt. In einer Turnhalle können sie zusammen Spiele aus ihrer Kindheit und Jugend wiederentdecken.

Warum alle neuen Angebote sofort Selbstläufer?

Nein, es gab Barrieren in den Köpfen. Wir veranstalten zum Beispiel ein Rollator-Walking zusammen mit einem Altenwohnheim in Haltern, abwechselnd im Heim und in der Turnhalle. Das war ein schwieriger Prozess: Die Heimbewohner trauten sich zunächst nicht in die Turnhalle, die „Externen“ wollten nicht ins Altenheim. Da mussten wir einfühlsam sein, erklä-

ren, gewinnen. Heute hat der Kurs zehn feste Teilnehmer. Ich suche gerade einen Sponsor, damit wir das dauerhaft und ohne Kursgebühr anbieten können.

Sie arbeiten gut vernetzt und zusammen mit verschiedenen gesellschaftlichen Akteuren. Wie gehen Sie dabei vor?

Wir wollen mit relativ wenig Aufwand viel erreichen. Unsere Bewegungsangebote wecken Lebensfreude, auch mit einfachen Mitteln und kleinen Angeboten. Wir haben das jetzt in einem Fotobuch festgehalten. Das nehme ich mit in die Kreisstädte und stelle damit unsere Arbeit vor.

Ich gehe regelmäßig zu den Ärztestammtischen in Haltern am See und halte da auch Vorträge. Das Ergebnis ist erfreulich. Wenn heute ein älterer Mensch in Haltern zum Arzt geht, hört er oft von ihm: „Gehen Sie zum ATV, die haben gute Kurse für Sie!“ Auch zum Seniorenverband, dem Verband Katholischer Frauen und zu anderen Organisationen hier im Kreis pflege ich guten Kontakt.

Ende 2016 ist das Modellprojekt beendet. Wie wird es dann mit diesen Angeboten weitergehen?

Ich wünsche mir, dass Sport für Menschen mit Demenz dann ein Selbstläufer ist und



Kräftige Beine beugen Stürzen vor

dass wir bis dahin das Projekt in allen zehn Städten unseres Kreises umsetzen können. Das ist zu schaffen: Wir haben schon zehn Aktionstage an verschiedenen Standorten im Kreis veranstaltet, mit schöner Resonanz. In einigen Städten laufen die Sportangebote für Menschen mit Demenz schon jetzt fast von allein.

Wechsel in der Geschäftsführung ist vollzogen

Mach es gut, Jupp!



Die Abteilung Tanz im BRSNW hatte sich für Jupp Dahlmanns etwas Besonderes ausgedacht

Ende Juli ist Jupp Dahlmann nach 36 arbeitsintensiven Jahren in den Ruhestand gegangen und hat seine Position als stellvertretender Geschäftsführer und Verantwortlicher für den Sportbereich an Holger Wölk übertragen.

Jupps Arbeitsgebiet war so breit gestreut und so vielschichtig, dass wir, wollten wir alle Bereiche hier erwähnen, wohl mehrere Seiten Platz benötigen würden.

So kommt es gelegentlich, dass Jupp ausdrücklich darum gebeten hat, keine „Lobhudeleien“ zu veröffentlichen, sondern einen Gruß an alle zu richten, mit denen er die vielen Jahre eng und vertrauensvoll zusammengearbeitet hat.

Wir unsererseits sagen Danke Jupp! Für Jahrzehnte gemeinsamer Arbeit für Menschen mit Behinderung in unserem Land!



Die Kolleginnen und Kollegen der Geschäftsstelle wünschten Jupp Dahlmann alles erdenklich Gute für die Zukunft

Seinen Abschied von den Kolleginnen und Kollegen der Geschäftsstelle und vom Vorstand des BRSNW hat Jupp Dahlmann am 31.7.2015 mit einem gemeinsamen Grillen gefeiert. Auch hierfür sagen wir DANKE!

Unserem alten Kollegen wünschen wir Gesundheit, Glück und Zufriedenheit, und wir sind sicher, dass er sich ab und zu bei uns sehen lassen wird!

Herbert Kaul und Jupp haben 36 Jahre gemeinsam die Geschäftsführung des BRSNW übernommen und dabei Unglaubliches für die Menschen mit Behinderung in unserem Land geleistet





Antonius Bahlmann beim Workshop des NRW-Modellprojekts „SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ“ im Mai. Der Vorsitzende des TuS Bad Sassendorf gestaltet neue Sportangebote für Demenz-Betroffene mit. (Foto: Andrea Bowinkelmann/LSB NRW)

Interview:

„Sport und Pflege wachsen zusammen“

Bad Sassendorf ist die Gemeinde mit den durchschnittlich ältesten Einwohnern in NRW. Antonius Bahlmann, 1. Vorsitzender des TuS Bad Sassendorf, war 15 Jahre lang hier Bürgermeister. Heute setzt er sich ehrenamtlich für Sportangebote für Ältere ein.

Warum nimmt die TuS Bad Sassendorf am NRW-Modellprojekt „SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ“ teil?

Antonius Bahlmann: Jeder Dritte unserer 11.500 Einwohner ist über 65 Jahre alt. Tendenz: steigend. Nach Bad Sassendorf ziehen viele Menschen noch im Alter, weil sie hier die Infrastruktur finden, die sie sich für ihren Lebensabend wünschen. Wir haben fünf Seniorenheime mit 1.000 Plätzen, mehrere mobile Pflegedienste und Angebote für betreutes Wohnen. 40 Prozent der TuS-Mitglieder sind über 60 Jahre alt. Das merken wir in unseren Kursen: Die eine oder der andere kommt manchmal körperlich oder geistig nicht mehr mit und bleibt irgendwann fern. Deshalb brauchen wir gerade hier zusätzliche Sportangebote für Menschen mit Demenz. Denn mit Sport bleiben auch sie länger fit, sozial eingebunden und aktiv.

Wie sieht das Sportangebot für Menschen mit Demenz aus?

Wir bieten zum Beispiel jeden Freitag eine inklusive „Jedermann-Gruppe“ für 20 Teilnehmer an. Diese Gruppe hatte gerade

50-jähriges Jubiläum. Viele der Teilnehmer sind von Anfang an dabei. Der Sport hat Freundschaften wachsen lassen, hier sind diese Menschen sportlich zu Hause, feiern zusammen und werden miteinander älter.

Welche Sportarten werden in dieser Gruppe durchgeführt?

Der Sport in unseren Gruppen trägt dem Rechnung: mit Angeboten wie Rückentraining, Wirbelsäulengymnastik oder Sturzprophylaxe. Ab und zu fällt jemand aus gesundheitlichen Gründen aus der Gruppe heraus. Da gilt es, eine Lösung zu finden, wie solche Menschen wieder zurückgeholt werden können, zum Beispiel mit Fahrdienst, Hilfe von Angehörigen oder Pflegekräften. Als nächstes möchten wir eine weitere Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz im Mehrgenerationenhaus aufmachen.

Wie läuft die Zusammenarbeit mit den Partnern aus der Pflege im Modellprojekt?

Der TuS Bad Sassendorf 1920 e.V. hat fast 100 Jahre Erfahrung im Breitensport! Unsere Tandempartner ergänzen uns, denn sie sind erfahren in der Arbeit mit pfle-

gebedürftigen Menschen. Wir kooperieren mit der Caritas Sozialstation Bad Sassendorf. „Latschen & Tratschen“ heißt dort ein wöchentliches Bewegungsangebot für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Während sie mit Spazierpaten an die frische Luft gehen, haben ihre Angehörigen mal zwei Stunden für sich, auch für eigenen Sport. Eine Caritas-Pflegekraft macht jetzt ihren Übungsleiter-Schein und wird TuS-Mitglied. Sport und Pflege wachsen zusammen. Im Herbst werden wir mit dieser Unterstützung eine neue Sportgruppe aufmachen. Auch die Deutsche Alzheimer Gesellschaft in Soest und das Mehrgenerationenhaus der evangelischen Kirche sind unsere Partner. Sie bieten Angehörigen von Menschen mit Demenz Hilfe – und empfehlen uns weiter.

Welches Ziel haben Sie bei Ihrer Arbeit im Blick?

Wir wollen ein gutes, nachhaltiges Sportangebot auf den Weg bringen und im Alltag unserer Teilnehmer verankern. Ich wünsche mir genug Übungsleiter, die außerdem gut geschult sind. Und dann wünsche ich mir, dass die neuen Angebote gut funktionieren und wir erleben, wie Menschen mit Demenz durch Sport länger selbstständig und fit bleiben.

Katrin Block

(Foto: Havva Ersoy)



Insgesamt 18 Übungsleiterinnen haben bislang den Kurs zur „Sensibilisierung von Übungsleiterinnen bei dementiell erkrankten Migranten“ absolviert. Das NRW-Modellprojekt SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ und Serpil Kilic (8. von links) haben es möglich gemacht.

Migranten mit Demenz

Wenn Sport ein Fremdwort ist

Gelsenkirchen, Paulstraße 4: Hier ist der Sitz des NRW-weit einzigen Demenz-Service-Zentrums (DSZ) für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte. Die Anlaufstelle für Migranten nimmt am landesweiten Modellprojekt „Sport für Menschen mit Demenz“ teil. Mitarbeiterin Serpil Sehay Kilic erzählt davon.

Warum nehmen Sie an dem Projekt teil?

Serpil Sehay Kilic: Für deutsche Betroffene gibt es schon viele Hilfsangebote. Für Menschen mit Migrationshintergrund und ihre pflegenden Angehörigen gibt es so etwas kaum. Diese Lücke wollen wir schließen: mit Bewegungs- und Hilfsangeboten ohne sprachliche oder kulturelle Barrieren, in türkischer Sprache und auf Russisch ...

Warum brauchen Migranten mit Demenz eigene Sport-Angebote?

Wer Deutsch als Fremdsprache erlernt hat, verliert sie mit fortschreitender Demenz. Die Muttersprache bleibt. Auch ein vertrauter kultureller Rahmen ist wichtig. Ältere muslimische Frauen haben kaum Chancen, sich zu bewegen. Sport ist für viele von ihnen buchstäblich ein Fremdwort. Wenn ich vor so einer Gruppe stehe, muss ich immer erst erklären, was Sport ist. Dabei brauchen gerade diese Frauen, die oft zu Hause einen Familienangehörigen



Serpil Sehay Kilic engagiert sich für Migranten

KONTAKT

Anruf erwünscht!

Serpil Sehay Kilic ist erreichbar unter Telefon: **0209/604 83 29** und E-Mail: serpil.kilic@awo-gelsenkirchen.de

gen pflegen, dringend Hilfe, Austausch – und Bewegung, damit sie selbst gesund bleiben.

Welches Angebot machen Sie den Menschen im Rahmen des Modellprojekts?

Anfang 2014 habe ich den ersten Kurs zur „Sensibilisierung von Übungsleiterinnen bei dementiell erkrankten Migranten“ angeboten. Das war der Anfang einer gemeinsamen Qualifizierungsreihe mit dem GelsenSport e.V. als Partner. Das Modellprojekt gibt uns die Chance, ein NRW-weites Netzwerk aus Übungsleiterinnen aufzubauen, die für diese Arbeit sensibilisiert und qualifiziert sind.

Seither konnte ich 18 Übungsleiterinnen mit Migrationshintergrund fortbilden. Alle stammen aus türkischen Familien. Für die meisten von ihnen war die Schulung ein echtes Aha-Erlebnis, denn sie hatten noch nie vorher mit Demenz-Erkrankten zu tun gehabt und wussten nichts über die Krankheit.

Wie erreichen Sie Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen?

Ich rede überall darüber, gehe in Schulen und in die Moschee und erkläre, was Sport ist und warum er so wichtig für jeden Menschen ist. Bei allen Veranstaltungen mache ich das Modellprojekt bekannt. Ich erzähle deutschen und türkischen Medien von unserer Arbeit. Darüber erreiche ich auch Menschen, die schlecht oder gar kein Deutsch sprechen, aber hier leben.

Welches Ziel haben Sie dabei im Blick?

Wir wollen mit den geschulten Übungsleiterinnen weitere Sport-Gruppen für Menschen mit Demenz und Migrationshintergrund im Raum Gelsenkirchen aufbauen, in Kooperation mit dem Sportverein YEG Hassel.

Wer hilft bei der Suche nach einem Kurs für Migranten mit Demenz oder nach einer qualifizierten Übungsleiterin?

Wir! Rufen Sie einfach an: Ich vermittele den Kontakt zu Übungsleiterinnen und helfe Betroffenen, den richtigen Kurs zu finden.

Interview: Kathrin Block



Bilder: A. Lukosch

Andreas Lukosch begeistert Menschen mit Demenz auch für Qigong-Übungen. Bildhafte und sinnesbezogene Inhalte eignen sich besonders gut, zum Beispiel „Himmel stützen“ oder „fünf Elemente“. Dabei erleichtert nonverbale Kommunikation das Mitmachen: Mimik, Gestik, Ausdruck, Vor- und Nachmachen. Die langsamen, fließenden Bewegungen ermöglichen den Einstieg auch für Anfänger und haben beruhigende Wirkung

„Mit Sport zurück ins Leben“

„aktiv dabei“ stellt in einer neuen Reihe Teilnehmer im NRW-Modellprojekt „Sport für Menschen mit Demenz“ vor.

2014 startete das landesweite Projekt. 73 lokale Tandems aus Sport und Pflege nehmen daran teil. Andreas Lukosch, Geschäftsführer des Wald-Merscheider Turnverein Solingen 1861 e.V. (WMTV), Diplom-Sportlehrer, Fitnesstrainer und Übungsleiter Rehasport, ist einer von ihnen. Für „aktiv dabei“ hat er fünf Fragen zum Projekt beantwortet.

Herr Lukosch, warum nehmen Sie am Modellprojekt teil?

Andreas Lukosch: Ich bin seit 20 Jahren beim Wald-Merscheider Turnverein Solingen 1861 e.V. aktiv, auch als Übungsleiter und Trainer, seit sechs Jahren hauptamtlich als Geschäftsführer. Bei meiner Arbeit sehe ich, dass die Zahl der Hochaltrigen stark wächst und einige davon eine Demenz entwickeln. Auch ihre pflegenden Familienangehörigen sind von der Krankheit betroffen.

Durch inklusive Sportangebote können wir diesen Menschen helfen. Sie kommen mit uns mal für ein paar Stunden raus aus dem Heim oder Zuhause, zurück ins Leben. Es ist ganz wichtig, dass sich Menschen mit Demenz bewegen und lachen – und ihre pflegenden Angehörigen auch! Bei welcher Sportart sie das tun, ist völlig egal.

Welche Rolle spielen Angebotsqualität und die Qualifizierung von Übungsleitern?

Eine entscheidende Rolle: Nur mit genügend Übungsleitern, die für diese Arbeit qualifiziert sind, guter Infrastruktur und ausreichend finanziellen Mitteln lassen sich solche Angebote für Menschen mit Demenz nachhaltig entwickeln. Wir brauchen dafür viel mehr Ressourcen.

Welche Angebote machen Sie in Solingen?

Wir haben einige Angebote für Hochaltrige und Menschen mit Demenz – Inklusion ist Teil unseres Leitbildes. Im Projekt findet alle 14 Tage der „Aktive Spaziergang“ mit bis zu 12 Teilnehmern statt. Zusätzlich haben wir eine Gruppe, in der Menschen mit Demenz und ihre Begleiter donnerstags zum gemeinsamen Sport zusammenkommen. Da setzen wir auf kleinschrittige Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung.

Wie werden die Angebote angenommen?

Gut. Aber wir wünschen uns, dass künftig noch mehr Angehörige mitkommen. Dann können wir parallel eine separate Gruppe für sie anbieten. Dort gibt es dann die Chance für Austausch, Entspannen, Klönen. Pflegende Angehörige sind chronisch belastet, überfordert, werden oft

selbst krank und sind schlecht informiert. Sie brauchen dringend Rückhalt durch eine Gruppe Gleichgesinnter.

Demenz ist ein Tabu-Wort. Wie erreichen Sie Ihre Teilnehmer?

Ganz wichtig sind da gute Netzwerkpartner, natürlich unser Tandempartner, das Tages- und Kurzzeitpflegeheim Friedrichshof. Der WMTV pflegt seit Jahren engen Kontakt zu wichtigen Ansprechpartnern in der Stadt, zu Ärzten und dem Initiativkreis Inklusion. Dieses Netzwerk ist der Schlüssel zum Erfolg unserer inklusiven Arbeit.

Ich persönlich habe Klinken geputzt für dieses Thema. Es gab viele Gespräche mit Medizinerinnen und Besuche in regionalen Ärzte-Netzwerken. Das hat sich gelohnt. Heute schicken uns diese Ärzte ihre Patienten in die Gruppen. Sie rennen uns sozusagen die Türen ein.

Kontakt zur Geschäftsführung des Modellprojekts:

Dr. Georg Schick
E-Mail: schick@brsnw.de
Dieter Keuthner
E-Mail: keuthner@brsnw.de
Projektseite: www.brsnw.de/demenz