



Demenz Sport Teilhabe

Ausgabe 1 · 2014

„Da haben wir
ganz schön was
angestoßen.“

Interview mit Dieter Keuther und Dr. Georg Schick.
Die Geschäftsführer des Modellprojekts SPORT FÜR
MENSCHEN MIT DEMENZ sprechen über Ziele und
Hoffnungen.

(Seite 2)

www.bsnw.de/Projekte

Licht, Luft, Lebenslust: lokale Projekte und ihre Angebote

Sportangebote für Menschen mit Demenz gibt es
in zahlreichen Städten und Gemeinden. Sie bringen
Vieles in Bewegung. Eine kleine Auswahl von Ideen
der Teilnehmer am Modellprojekt.

(Seite 3)

Sport statt Pille?

Bewegung macht fit und kann helfen, Medikamente
zu sparen – auch bei Demenz.

(Seite 3)

Mittendrin statt außen vor: Teilhabe mit Demenz

Wissenschaft, Landesregierung, Wohlfahrtsverbän-
de, private Pflegeanbieter, Landesinitiative Demenz-
Service und der organisierte Sport: Sie alle setzen
sich dafür ein, dass Menschen mit Demenz und ihre
Familien am gesellschaftlichen Leben teilhaben.
Ein Überblick über die Kooperationspartner.

(Seite 4)

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Großer Ansturm auf Modellprojekt

Interview mit Dieter Keuther und Dr. Georg Schick vom Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen e.V. (BSNW)

„Und nichts ist mehr, wie es war.“



„Da haben wir ganz schön was angestoßen!“ Dieter Keuther und Dr. Georg Schick staunen immer noch, wenn sie an die Bewerbungsphase des Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ denken. Im April 2014 wurden Sportvereine und Akteure aus dem Bereich Pflege/Demenz eingeladen, sich mit ihren Vorhaben und Ideen zu Sportangeboten für Menschen mit Demenz zu bewerben. „94 wollten teilnehmen! Damit hatten wir nicht gerechnet“, sagen die Projekt-Geschäftsführer, die sich über die große Resonanz sichtlich freuen.

Wie erklären Sie sich das große Echo auf Ihre Ausschreibung?

Dr. Georg Schick: Wir wussten natürlich, dass es vereinzelt schon Sportangebote für Menschen mit Demenz gibt. Überwältigt sind wir aber davon, dass dieses Thema fast überall in NRW so einen hohen Stellenwert hat.

„Demenz betrifft doch vor allem alte Menschen.“ Was sagen Sie, wenn Sie so etwas hören?

Dieter Keuther: Das sagen nur Menschen, die noch keinen Kontakt mit einem Demenz-Betroffenen hatten. Richtig ist: Demenz betrifft uns alle! Es erkrankten immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft daran, immer öfter hört man von der „neuen Volkskrankheit Demenz“. Das Risiko für Demenz nimmt mit steigendem Alter zu, und wir alle werden ja immer älter. Das bedeutet aber eben nicht, dass Demenz nur ein Seniorenthema ist. Nein, denn die ganze Familie, das ganze Umfeld ist betroffen.

Dr. Georg Schick: Das ist auch der Grund, warum die Projektpartner aus vielen gesellschaftlichen Bereichen stammen und alle engagiert mitarbeiten: Demenz ist eben kein Thema, das sich weitab von anderen Lebenswelten im Pflegeheim abspielt.

Schon heute gibt es viele Familien, in denen ein demenzkranker Mensch lebt. Das belastet den Betroffenen und seine Angehörigen. Was kann Ihr Modellprojekt für sie leisten?

Dr. Georg Schick: Wenn die Diagnose „Demenz“ lautet, dann ist nichts mehr, wie es war. Und doch gibt es auch für diese Menschen und ihre Angehörigen Chancen auf ein gutes Leben miteinander.

Für Menschen mit Demenz sind die Sportangebote besonders geeignet, die einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen. Sie fördern den ganzen Menschen und orientieren sich an der persönlichen Lebenswelt der Betroffenen.

Nette Kontakte in vertrauter Umgebung, Freude an Sport und Natur, etwas Schönes vorhaben! Das macht den entscheidenden Unterschied für Menschen mit Demenz und ihre Familien aus. Dadurch bleibt der Betroffene länger mobil und in vielen Bereichen länger selbstständig. Das ist wissenschaftlich erwiesen.

Dieter Keuther: Unser Projekt wirkt daran mit, dass es künftig viele, wissenschaftlich überprüfte und qualitätsgesicherte Sportangebote für Menschen mit Demenz geben wird – in der Nachbarschaft, mit geschulten Pflegekräften und Übungsleitern, bekannten Gesichtern und vertrauten, kurzen Wegen.

Von solchen Sportangeboten profitieren auch diejenigen, die einen Menschen mit Demenz pflegen und betreuen. Sie haben dadurch eigene Auszeiten für Sport, Freundschaften und zum Auftanken.

Wenn Sie sich heute vorstellen, wie Sie das Projekt Ende 2016 erfolgreich abschließen werden: Worüber würden Sie sich dann am meisten freuen?

Dieter Keuther: Schon heute wissen wir: Regelmäßiger Sport hilft Menschen mit Demenz oft mehr als so manches Medikament. Es wäre schön, wenn diese Erkenntnis ein Medienecho und noch mehr Akzeptanz

in der Gesellschaft findet. Wenn die Angebote der lokalen Projekte künftig dabei helfen, dann war unsere gemeinsame Arbeit im Modellprojekt erfolgreich.

Dr. Georg Schick: Ich wünsche mir, dass wir am Ende sagen können: Da ist ein Funke übergesprungen und jetzt brennt die Fläche für das Thema Sport und Demenz. Dann helfen viele gute Sportangebote vor Ort dabei, dass Menschen mit Demenz und ihre Familien am sozialen Leben teilhaben.

Unsere Vision ist, dass es innerhalb von drei Jahren Sportangebote gibt, die eigenständig fortbestehen und eine Signalwirkung in die Fläche haben. Diesen Prozess wollen wir im Modellprojekt unterstützen.

Kurz vorgestellt



Dr. Georg Schick (49) ist Referent Sportentwicklung beim BSNW. Er stammt aus Sankt Augustin und studierte zunächst Latein, Englisch und Sport (Lehramt) an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn, dann Rehabilitation und Behindertensport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Dort promovierte er in Psychologie und Didaktik.

Seine Arbeitsschwerpunkte:

- Entwicklung und Erprobung von Sportkonzepten,
- Kooperationen in Verbundsystem und Netzwerken; wissenschaftliche Begleitung; Kommunikation,
- Geschäftsführung des Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ.



Dieter Keuther (62) ist Referent für Veranstaltungen, Events und Sponsoring beim BSNW. Er stammt aus Düren und studierte Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er hat eine Weiterbildung zum Betriebswirt absolviert.

Seine Arbeitsschwerpunkte:

- Projektentwicklung und Projektmanagement,
- Geschäftsführung des Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ.

„Demenz ist nicht nur ein Seniorenthema.“

Licht, Luft, Lebenslust

Vielfalt ist wichtig: 73 lokale Projekte beteiligen sich.

Anfang September 2014 stand es fest: 73 lokale Projekte sind dabei! Aus Großstädten und ländlichen Gegenden, von Alten- und Pflegeheimen, ambulanten Pflegediensten, Demenz-Service-Zentren und anderen – bei jedem ist ein Sportverein mit im Boot.



Aus der bunten Vielfalt wollen die Projektbeteiligten schöpfen. Und das ist auch notwendig: „Wir brauchen viele unterschiedliche Angebote für die vielen individuellen Bedürfnisse und Lebenswelten von Menschen mit Demenz“, erläutert Dr. Georg Schick.

Impulse für Kontakte und Bewegung

Was alle Einzelvorhaben eint: Sie schaffen Anlässe für Kontakte und Freundschaften, verbinden vertraute Strukturen und Gesichter mit passenden

Bewegungsangeboten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

„Wir wollen Sportangebote unterstützen, welche die Gesundheit von Menschen mit Demenz ganzheitlich fördern. Sie stärken den Körper und die Seele, regen das Miteinander an und geben Hilfen für den Alltag“, sagt Dr. Georg Schick.

Tandem: gemeinsamer Einsatz

Im Alltag eines Menschen mit Demenz spielen pflegende Angehörige oder

Pflegekräfte aus dem Wohn- oder Seniorenheim eine große Rolle. Sie sind wichtige Bezugspersonen, geben emotionalen Halt und begleiten den Betroffenen zum Sportangebot. Die Übungsleiter im örtlichen Sportverein sind Partner der Pflegekraft. Im besten Fall werden sie auch zum Vertrauten und guten Bekannten für den dementen Menschen. Dann arbeiten sie mit der Pflege Hand in Hand.

Das Modellprojekt stärkt diese Partnerschaft im Tandem. Übungsleiter

und Pflegekraft arbeiten gemeinsam daran, dass Menschen mit Demenz die richtigen Sportangebote erhalten und wahrnehmen können. Das bedeutet für die Pflege mittel- und langfristig nicht mehr Arbeit – im Gegenteil.

Zur Lebenswelt des Demenz-Betroffenen gehören neben der Familie, dem häuslichen Umfeld oder dem Pflegeheim auch der Sportverein, der Stadtteil und vielleicht sogar noch der Arbeitsplatz. Abhängig davon, wie schwer ein Mensch bereits an Demenz erkrankt ist, müssen einzelne Lebensbereiche mehr oder weniger stark in das Konzept eingebunden werden.

Stichprobe: vier aus 73

Die 73 teilnehmenden lokalen Projekte bringen ihre Ideen und Konzepte und damit auch ihre Erfahrungen ein. Hier stellen wir vier Beispiele vor.

1. Wenn der Übungsleiter zu Besuch kommt ...

Nicht jeder Mensch mit Demenz schafft noch den Weg zur Sporthalle.

Deshalb will ein Dortmunder Sportverein mit Unterstützung des dortigen Stadtsportbundes ein niederschwelliges Angebot schaffen, bei dem der Übungsleiter ins Pflegeheim kommt. Doch auch „Externe“ aus dem Stadtteil dürfen am Sportangebot teilnehmen, ebenso wie Angehörige.

2. „Tanze mit mir in den Himmel hinein“: Tanz und Gymnastik

Musik verbindet und beflügelt. Auch bei Menschen mit Demenz spricht sie Gefühle an und weckt so Erinnerungen. Tanz und Gymnastik trainieren viele Fähigkeiten gleichzeitig: Rhythmusgefühl, Koordination, Körperhaltung, Ausdauer. Beim Tanzen entstehen Nähe und Lebensfreude.

Sportverein, Altenzentrum und örtliche Tanzschule veranstalten gemeinsam eine regelmäßige Tanzstunde für Menschen mit Demenz. Eine wiedererkennbare Struktur, gemeinsame Rituale und Pausen sorgen für Vertrautheit und ein wachsendes Wir-Gefühl. Das Angebot kommt zu den Menschen: Es findet im Café des Seniorenheims statt.

3. Breitensportangebot für Menschen mit Demenz und Angehörige

Das gibt es auch: Sportangebote für Menschen mit Demenz als Teil von Breitensport. Ein ostwestfälischer Kreissportbund bewirbt sich mit diesem Konzept. Hier können die Betroffenen gemeinsam mit ihrem Partner, Kind oder Enkel einmal wöchentlich Sport treiben. Dabei liegt besonderes Augenmerk darauf, was der Einzelne kann und braucht. Die Teilnehmer trainieren ihre Koordination und Kraft; es stehen aber auch sportliche Spiele auf dem Programm.

4. Sport für Parkinson-Betroffene schweißt zusammen

40 Prozent aller Parkinson-Betroffenen entwickeln im Laufe ihrer Erkrankung eine Demenz. In Leverkusen lädt die Deutsche Parkinson Vereinigung sie regelmäßig zu Treffen, Gymnastikkursen, Ausflügen und Seminaren ein. Die Familien helfen sich gegenseitig und erleben lebendige, fröhliche Gemeinschaft. Gemeinsam trainieren sie ihre Fitness und finden sportliche Alternativen zu Rückzug und Depression.

Sport statt Pille?

Wer sich regelmäßig bewegt, ist gesünder. Das gilt auch für Menschen mit Demenz.

1,5 Millionen Menschen in Deutschland sind an Demenz erkrankt. Tendenz: steigend. Längst ist von einer neuen Volkskrankheit die Rede. Kann Sport diesen Menschen helfen?

Die Antwort lautet: ja. Gezielte Bewegung tut jedem Menschen gut – auch Menschen mit Demenz. Muskeln und Herz-Kreislauf-System werden gestärkt. Der Gang wird sicherer, die Haltung aufrechter. Auch das Gehirn wird besser durchblutet, der Stoffwechsel wird angekurbelt, die Stimmung steigt. Der Betroffene

fühlt sich wohler als ohne Sport.

Das Gehirn, unser „Denkmuskel“

Auch unser Gehirn braucht regelmäßiges Training. Je mehr unser Kopf gefordert wird, desto mehr Nervenverbindungen, sogenannte Synapsen, bilden sich. Das geschieht dann besonders erfolgreich,

wenn wir Neues lernen, mit anderen kommunizieren, kreativ sind, uns regelmäßig bewegen oder unseren Körper sportlich fordern.

Mit Sport gegen Isolation und Depression

Regelmäßiger Sport trägt dazu bei, dass sich die Demenz bei einem aktiven Menschen mit beginnender Krankheit langsamer oder später entwickelt. Aber auch im weiteren Verlauf der Krankheit wirkt Sport positiv, das

zeigen aktuelle Studien.

Viele Menschen mit Demenz sind depressiv. Sport hebt die Stimmung, macht zufriedener und ausgeglichener. Er schafft Anlässe für anregende, fröhliche Kontakte zu anderen, verursacht Glücksgefühle und stärkt das Selbstbewusstsein.

Wie bei allen Menschen gilt auch für Menschen mit Demenz: Sport weckt Lebensenergie. Das Gemeinschaftserlebnis ist

wichtig. Es holt den Betroffenen mit seinen Angehörigen aus der Isolation und macht einfach Spaß. Das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein, trägt und aktiviert Kräfte.

Weniger Medikamente

Eine Folge: So mancher Betroffene braucht mit dem richtigen Sport weniger pflegerische Unterstützung. Dieter Keuther: „Wenn ein Mensch mit Demenz regelmäßig sportlich aktiv ist, bleibt er länger selbstständig

und mobil. Das entlastet diejenigen, die ihn pflegen und bedeutet auch: Dieser Mensch braucht unter Umständen weniger Medikamente.“ Die freigebliebenen Ressourcen fließen dann in andere Hilfen oder Aktivitäten für die Betroffenen.

Feste Sporttermine geben dem Leben Struktur. Der Sportler hat Freude an der Bewegung und nimmt ganz selbstverständlich am Leben anderer Menschen teil.

Steckbrief

20 – 40 – 73: die Projekt-Maße

Mit mindestens 20 Bewerbern wurde gerechnet; für 40 Teilnehmer war das Modellprojekt ursprünglich geplant. Im September 2014 stand dann fest: 73 lokale Projekte, die sich mit ihrer Projektidee beworben haben, machen mit bei SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ.

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

Die Eckdaten

- **Geschäftsführung:** Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen e.V.
- **Leitung der Steuerungsgruppe:** Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.
- **Kooperationspartner:** Landesinitiative Demenz-Service, Freie Wohlfahrtspflege, private Pflege- und Betreuungsanbieter
- **Wissenschaftliche Begleitung:** Technische Universität Dortmund
- **Gefördert von:** Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen und Pflegekassen NRW
- **Gefördert werden:** 73 lokale Projekte in NRW, kleine und große, im ländlichen und städtischen Raum
- **Angebote:** von Tanztee und Wandern bis Kraft- und Balance-Training – großes Spektrum von Breitensport und Rehabilitationssport bis zu niedrigschwelligen Hilfe- und Betreuungsangeboten
- **Start:** 1. Januar 2014
- **Ende:** 31. Dezember 2016
- **Ziele:** Entwicklung und Erprobung eines Handlungskonzepts für Vereine und Netzwerkpartner in NRW; Etablierung qualitätsgesicherter Sportangebote für Menschen mit Demenz
- **Leitbild:** Inklusion und Teilhabe
- **Konzept:** Auf Basis eines ganzheitlichen, biopsychosozialen Ansatzes werden Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität von Menschen mit Demenz nachhaltig gefördert und verbessert.
- **Vision:** Qualitätsgesicherte, wissenschaftlich geprüfte Sportangebote auf lokaler Ebene verbessern die Lebenssituation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in Nordrhein-Westfalen. Das Modellprojekt leistet einen Beitrag zur Teilhabe von Betroffenen. Langfristig: Entwicklung von nachhaltigen Angeboten, die in die Fläche wirken.

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



In den Startlöchern:

Auftakt Ende 2014



Am 29. November 2014 wird die Auftaktveranstaltung zum Modellprojekt SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ in Duisburg stattfinden. Dort fällt der offizielle Startschuss für die Zusammenarbeit mit 73 lokalen Projekten. Vor Ort werden

Vertreter aller Kooperationspartner sein, auch das NRW-Pflegeministerium und die Pflegekassen.

Seit Anfang September wissen die Geschäftsführer Dieter Keuther und Dr. Georg Schick: „Wir dür-

fen nicht nur 40, sondern sogar 73 Teilnehmer ins Projekt aufnehmen. Dafür danken wir allen Beteiligten, insbesondere unseren Förderern: dem Ministerium und den Pflegekassen NRW.“

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Kooperation im Modellprojekt



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Kooperationspartner auf Landesebene sind der Behinderten-Sportverband BSNW, der Landessportbund, 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 Dortmund, gefördert vom Pflegeministerium und den Pflegekassen in NRW.

Partnerschaftlich, ganzheitlich, nachhaltig – mit Modellcharakter

Die Mitwirkenden bringen

ihre unterschiedlichen Kompetenzen in die Kooperation ein. Mit diesen Kooperationspartnern ist sichergestellt: Die Ergebnisse berücksichtigen Theorie und Praxis umfassend.

Alle beteiligten Akteure arbeiten als Team zusammen. Sie werden das

Modellprojekt begleiten, unterstützen und für die Umsetzung der Arbeitsergebnisse sorgen. Damit bereiten sie den Boden für eine nachhaltige Entwicklung von Angeboten, die in die Fläche wirken.

Ihre Ansprechpartner

Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Dieter Keuther

Telefon: 0203 7174145

E-Mail: keuther@bsnw.de

Dr. Georg Schick

Telefon: 0228 1802372

Mobil: 0151 12543028

E-Mail: schick@bsnw.de

Impressum

Herausgeber

Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen e.V.
Friedrich-Alfred-Straße 10, 47055 Duisburg
www.bsnw.de

V.i.S.d.P.

Dieter Keuther, Dr. Georg Schick

Grafisches Konzept und Design

Komhus Agentur für Kommunikation
www.komhus.de

Redaktion

Katrin Block PR+Text
www.katrinblock.de

Bildnachweise

john krempl, photocase.de

Andreas Geist, BSNW

LSB NRW | Bowinkelmann, Seite 2, 3, 4

Danke!

Wir bedanken uns bei unseren Projektpartnern und Teilnehmern für ihr bisheriges Engagement und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.



tu technische universität
dortmund



gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

Demenz Sport Teilhabe

Ausgabe 1 · 2015

Lernen mit Schwung

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ ist ein lernendes Projekt. Wissensvermittlung für unterschiedliche Zielgruppen findet in vielfältigen Lernangeboten statt. Mit Unterstützung von Experten werden Erfahrungen aus Pflege und Sport ausgetauscht und für alle nutzbar gemacht.

www.brsnw.de/demenz

Lernen ist Programm

Im Modellprojekt wenden sich derzeit 15 Lernangebote an fünf Zielgruppen. Das Besondere dabei: Kontinuierlich lernt das Projekt weiter. Neues Wissen wird direkt umgesetzt, zum Beispiel in Form von zusätzlichen, bedarfsgerechten Schulungen, Fort- und Weiterbildungen – für Übungsleiter, Pflegeprofis und pflegende Angehörige.

(Seiten 2/3/6)

Botschafter für Demenz und Sport

Petra Brodeßer, Mike Cremer, Margret Hey und Edith Küsters berichten von ihrer Arbeit als Multiplikatoren im Projekt SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ.

(Seite 4)

Forschen und beraten an der Schnittstelle von Sport und Pflege

Die TU Dortmund begleitet das Modellprojekt wissenschaftlich. Prof. Dr. Monika Reichert und ihre Mitarbeiterin Veronique Wolter erzählen im Interview, woran sie arbeiten und welche Ziele sie dabei im Blick haben.

(Seite 5)

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



Sport mit Leichtigkeit

Schulung für Pflegekräfte

Sabine Mittmann, Referentin des LfK Landesverband freie ambulante Krankenpflege NRW, Mitglied der Steuerungsgruppe:

„Organisationen der Pflege entdecken gerade den Sport für sich. Die richtigen Bewegungsangebote haben für Menschen mit Demenz nicht nur einen großen gesundheitlichen, sondern auch einen sozialen Nutzen!“



Lernen ist Programm bei SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ. In der Schulung für Pflegeprofis zeigt ein multiprofessionelles Lehrteam zum Beispiel, wie Rhythmus und Musik Menschen bewegen. Umgekehrt lernen die Dozenten vom Erfahrungswissen der Teilnehmer und können damit die weitere Projektentwicklung bereichern.

Die Teilnehmer sind Betreuungs- und Pflegekräfte sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Altenhilfe. Diese Pflegeprofis arbeiten viel mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind. In der Tagesschulung erfahren sie am eigenen Leib, welche starke Impulse von Musik und Rhythmus ausgehen, probieren Methoden aus, nehmen Ideen mit – und sind mit großer Freude bei der Sache!

Tanzen ist Sport, ohne dass man es merkt

„Tanz macht einfach und schnell sichtbar, was Sport

kann“, sagt Udo Dumbeck (Tanzsportlehrer, Übungsleiter Rehasport und Abteilungsleiter Tanz beim BRSNW). Dumbeck hat über 25 Jahre sportliche und berufliche Erfahrung als Formations- und Einzeltänzer, als Dozent für Rollstuhltanz und Tanzlehrer für Menschen mit Behinderungen. Deshalb weiß er: „Tanz ist Sport mit Leichtigkeit: Über Musik kann ich jeden Menschen erreichen.“

Bekannte Melodien aus der Zeit vor der Krankheit wecken schöne Erinnerungen und Freude an der Bewegung. Sitzen, schunkeln, die „Hände zum Himmel“ recken im

Takt der Musik, sich dabei unterhalten, lachen. „Das ist Sport, ohne dass man es merkt – und mit ganz viel Freude!“ Wie Musik Menschen bewegt, sieht Udo Dumbeck bei so manchem Tanztee im Seniorenheim, wo er als Tanzlehrer arbeitet.

Multiprofessionelles Dozenten-Team

Das Konzept für diese Schulung hat Udo Dumbeck mitentwickelt – gemeinsam mit Dr. Georg Schick (Referent Sportentwicklung beim BRSNW und Geschäftsführer im Modellprojekt) und Diplom-Sozialwissenschaftler

Arnd Bader (Mitarbeiter der Landesinitiative Demenz-Service NRW). Bader arbeitet seit über 20 Jahren auf dem Gebiet von Gesundheit und Pflege, auch in Pflegeheimen, von denen er eines aufbaute und leitete. Und: Der Aquathlet ist leidenschaftlicher Sportler.

Mit dem Fahrstuhl in die Erinnerung

Als Dozent fährt Arnd Bader mit seinen Teilnehmern Fahrstuhl – in der Fantasie und mit ganzem Körpereinsatz. Mit geschlossenen Augen geht es abwärts, zum Beginn

Cornelia Harrer, Fachreferentin der Parität, Freie Wohlfahrtspflege NRW, Mitglied der Steuerungsgruppe:

„Sport und Pflege gehen aufeinander zu – das ist das Neue. Die Pflege lernt mehr Leichtigkeit und Freude vom Sport. Der Sport gewinnt Expertise zum Thema Demenz.“

des Lebens. Wie fühlten sich die ersten Schritte an? Dann geht es aufwärts in die Jugend, später in das Erwachsenenalter. Jeder erlebt noch einmal seine eigene Bewegungsbiografie, von der Kindheit bis heute – und wirft dann einen persönlichen Blick in seine motorische Zukunft mit 50, 65, 80 ... Wie würde es sich anfühlen, als alter Mensch mit Demenz eingesperrt zu sein, ohne Chance auf Bewegung?

Biografiearbeit

Die „Bewegungsbiografie“ ist Selbsterfahrung und Ideenfundus für die Pflegekräfte. Hier bekommen sie praktische Tipps, Methoden und Ideen, wie sie den Tag für und mit Menschen mit Demenz durch Bewegung strukturieren

Vielfalt

Lernmodule im Modellprojekt SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

2014 wurden in 23 Qualifizierungs- und Schulungsmaßnahmen mehr als 400 Menschen erreicht, die jetzt ihrerseits das Gelernte weitergeben. 2015 stehen derzeit 15 Lernangebote auf dem Programm. Und je nach Bedarf werden weitere Maßnahmen angeboten.



Arnd Bader



Udo Dumbeck



Dr. Georg Schick

können. Dazu dienen auch Übungen aus dem Tai-Chi, Qigong und Achtsamkeitstraining.

Theorie ergänzt das Schulungskonzept. Die Lehrkräfte vermitteln zum Beispiel Wissen über

- das ganzheitliche Sportkonzept des Modellprojekts,
- (sport)medizinische und sportwissenschaftliche Grundlagen,
- demenz-spezifische Methodik und Didaktik,
- Angebotsformen und Finanzierung.

Die Pflegeprofis nehmen viel mit. Aber auch die Dozenten lernen dabei. Udo Dumbeck: „Das hat mein Wissen über den Sport mit Demenz erweitert. Mir ist zum Beispiel jetzt sehr viel bewusster, wie wichtig es ist, jeden Menschen mit Demenz beim Sport persönlich anzusprechen, damit er mitmacht.“



Wie kann Bewegung einfach, ohne großen Aufwand, fester Bestandteil im Leben von Menschen mit Demenz und ihren Familien werden? Die Schulung für pflegende Angehörige vermittelt an einem Tag Wissen und Ideen für Generationen übergreifende Bewegungs- und Sportaktivitäten.

Für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- Tagesfortbildung für Übungsleiter C/B Breitensport und Vereinsmanager mit dem Ziel: Sensibilisierung und Inklusion einzelner Menschen mit Demenz in Seniorensportgruppen
- Wochenendfortbildung für Übungsleiter B Rehabilitationssport mit dem Ziel: Inklusion einzelner Menschen mit Demenz in Rehasportgruppen
- dreitägige Weiterbildung für Übungsleiter B Rehabilitationssport Profile Neurologie, Geistige Behinderung, Psychiatrie mit dem Ziel: Leitung von speziellen Rehasportgruppen für Menschen mit Demenz

Für Pflege- und Betreuungskräfte sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Altenhilfe

- eintägige Schulung mit dem Ziel: Inklusion von Menschen mit Demenz in Sport- und Bewegungsgruppen im Setting von Pflege und Betreuung, Impulse zur Bewegungsanregung in der Einzelbetreuung

Für pflegende Angehörige

- eintägige Schulung mit dem Ziel: Generationen übergreifende Bewegungs- und Sportaktivitäten im Familienkreis mit geringem Aufwand

Nähere Auskünfte erhalten Sie auf www.brsnw.de/demenz/lernen und von Dr. Georg Schick.

Arnd Bader, Diplom-Sozialwissenschaftler, Landesinitiative Demenz-Service, Multiplikator und Mitglied der Steuerungsgruppe:

„Wir sind mit diesem Projekt dann erfolgreich, wenn der Funke überspringt und am Ende der Wunsch steht: Davon wollen wir alle mehr in unserer Arbeit haben.“

4 von 40

Botschafter für Demenz und Sport

2014 wurden mehr als 30 Multiplikatoren geschult. Seither leiten sie Fortbildungen für Übungsleiter und Vereinsmanager, um sie für das Thema Demenz zu sensibilisieren und Möglichkeiten der Inklusion in Seniorensportgruppen aufzuzeigen. Vier der heute rund 40 Lehrkräfte erzählen von ihrer Arbeit im Modellprojekt.

Margret Hey unterrichtet seit vielen Jahren Gesellschaftstanz in ihrem „Tanz-Treff Lemgo“. Über die Jahre nahm die Zahl älterer Tänzerinnen und Tänzer immer mehr zu. „Irgendwann bemerkte ich, dass sich viele von ihnen deutlich veränderten“, erinnert sich die Tanzlehrerin. „Waren das Anzeichen von Demenz? Ich wollte mehr wissen.“

Sturzprophylaxe mit Spaß

Heute arbeitet Margret Hey für die Regionalgruppe Detmold/Lemgo der Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV). Außerdem macht sie mit bei „Wir tanzen wieder“, einer bundesweiten Initiative für Menschen mit und ohne Demenz. Der Kurs im Tanz-Treff Lemgo ist ausgebucht. 60 bis 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer tanzen mit. 40 davon, so schätzt Hey, sind demenzkrank. Sie kommen mit Betreuern und Angehörigen. Die Älteste ist 104 Jahre alt. „Wenn die ersten

Takte der Musik erklingen, dann gibt es kein Halten!“ sagt Hey schmunzelnd. „Tanzen, pendeln, Wiegeschritt, vor, zurück und Füße wechseln – das ist Sturzprophylaxe mit Spaß!“

Mehr Menschen, die sich auskennen

Auch Mike Cremer ist Multiplikator im Modellprojekt und Mitarbeiter bei der dPV-Regionalgruppe Siegburg. Der Diplom-sportlehrer unterrichtet als Pensionär Braingym-Kurse für Senioren, Wassergymnastik und Sturzprophylaxe. Cremer steht oft als Übungsleiter vor Parkinson-Betroffenen: „Da sehe ich Menschen, die jünger sind als ich und mit der Krankheit kämpfen, demotiviert und depressiv werden. Aber ich erlebe auch, wie froh sie sind, wenn ich komme und sage: Ich helfe euch.“

Multiplikatoren, wie Mike Cremer, wollen ihre Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen mit Demenz weitergeben. Und sie sind überzeugt davon, dass nachhaltige, dauerhafte



Bewegungsangebote für Betroffene und ihre Angehörigen mehr Lebensqualität bedeuten.

„Das Thema Demenz brennt unserer Gesellschaft auf den Nägeln“, sagt Margret Hey. „Wir brauchen mehr Menschen, die sich damit auskennen und helfen können.“

Hand in Hand in Aufbruchstimmung

Edith Küsters ist Fitnesstrainerin und Übungsleiterin im „Sport der Älteren“ beim TV Germania Dohr in Mönchengladbach, Honorarlehrkraft im LSB NRW – und Multiplikatorin. Auch sie hat in ihren Kursen erlebt, wie sich Teilnehmer plötzlich veränderten. „Ist das

Demenz? Ich wollte mehr verstehen“, erklärt Küsters. Als Lehrkraft im Modellprojekt konnte sie ihr Wissen schon an 35 Übungsleiter und Vereinsmanager weitergeben: „Viele Teilnehmer aus dem Breitensport haben mir nach der Fortbildung gesagt, dass sie noch viel mehr über Demenz und Sport wissen wollen!“

An die Multiplikatoren-schulung erinnert Mike Cremer sich gern: „Da herrschte eine schöne Aufbruchstimmung. Landessportbund und Behindertensportverband arbeiteten Hand in Hand. Ich habe alte Kollegen nach langer Zeit wiedergesehen. Das Programm war verständlich und ansprechend. Alle praktischen Übungen haben einfach richtig viel Spaß gemacht!“

Wenn das Sprechen schwerfällt

Multiplikatorin Petra Brodeßer ist hauptamtliche Mitarbeiterin beim Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie (VGST) in Essen. Seit der Multiplikatoren-Schulung fühlt sie sich für ihre Arbeit im Sport mit Älteren noch besser gerüstet: „Ich weiß jetzt, wie ich das Thema Demenz und Sport an einem Tag kurz und bündig an die Teilnehmer bringe. Das ist eine schöne Unterstützung für meine Arbeit.“ Die Zusammenarbeit, die sie bislang im Projekt erlebt hat, sei zukunftsweisend: „Wir rüsten viele Menschen wach und erreichen eine breite Öffentlichkeit – das sehe ich schon heute.“

„Tolle Leute, schöne Tipps – sehr spannend, ich habe viel gelernt!“ so lautet

Margret Hey, Tanzlehrerin, Honorarlehrkraft des BRSNW, Multiplikatorin:

„Das Projekt ist dann erfolgreich, wenn immer mehr Menschen sagen: Wir wollen Schulungen und Qualifizierungen! Und da sind wir mittendrin.“



Margret Hey



Mike Cremer



Petra Brodeßer



Edith Küsters

Edith Küsters, Fitnesstrainerin, Honorarlehrkraft des LSB NRW, Multiplikatorin:

„Das Projekt kann jeden Sportverein in NRW erreichen – das wünsche ich mir!“

Margret Hey's Fazit zur Multiplikatoren-schulung. Ihr wurde zum Beispiel klarer, wie wichtig auch die Verständigung ohne Worte für Menschen mit Demenz ist: „Wer nicht mehr gut sprechen kann, ist auf Gesten und Blicke angewiesen. Da kann ich die Hand reichen und meinem Gegenüber ein Angebot machen: Willst Du mit mir gehen?“

An der Schnittstelle von Sport und Pflege

TU Dortmund begleitet Modellprojekt wissenschaftlich

Prof. Dr. Monika Reichert ist Professorin für Soziale Gerontologie am Institut für Soziologie der Technischen Universität Dortmund und bietet dort den Masterstudiengang „Alternde Gesellschaften“ an. Im dreijährigen Modellprojekt SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ leitet sie die wissenschaftliche Begleitung. Hier spricht sie zusammen mit ihrer wissenschaftlichen Mitarbeiterin Veronique Wolter über die aktuelle Arbeit und die Ziele.

Martin Wonik, Vorstand des LSB NRW, Leiter der Steuerungsgruppe:

„Wir wollen Menschen mit Demenz im Sport begleiten und ihnen ein Stück Lebensqualität erhalten. Damit unterstreichen wir auch unseren programmatischen Anspruch: Sport für alle.“



Prof. Dr. Monika Reichert



Veronique Wolter

Bewegungsangebote auf die Betroffenen haben. Die Kontakte aus den Sportvereinen helfen uns als „Türöffner“.

Welche Ergebnisse erwarten Sie?

MR: Ein greifbares „Endprodukt“ der wissenschaftlichen Begleitung wird der Beratungsordner sein, der Ende 2016 vorliegen wird. Er enthält Handlungsempfehlungen, die den landesweiten – und hoffentlich bundesweiten – Aufbau von Sportangeboten für Menschen mit Demenz unterstützen werden.

Wann ist das Modellprojekt für Sie erfolgreich ...?

MR: Wenn die 73 teilnehmenden Vereine und Tandempartner aus Betreuung, Pflege und Beratung Sportangebote schaffen, die die Lebensqualität und das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen verbessern.

Ein weiteres wertvolles Ergebnis wäre ein funktionierendes, starkes Netzwerk von Akteuren aus organisiertem Sport und Pflege in NRW. Das entsteht gerade.

Wenn es dem Projekt außerdem noch gelingt, dass das Thema Demenz mehr in den Mittelpunkt der Gesellschaft rückt, dann ist viel erreicht.

VW: Ich wünsche mir außerdem, dass das Modell ganz viele Impulse für weitere lokale Projekte aussendet – landes- und bundesweit. Und ich wünsche mir, dass mit den Ergebnissen dieser Menschen nachhaltig weitergearbeitet wird, auch nach dem Projektende!

Welche besondere Bedeutung hat die wissenschaftliche Begleitung?

Prof. Dr. Monika Reichert (MR): Im Modellprojekt werden Sportvereine mit anderen Akteuren, zum Beispiel stationären Pflegeeinrichtungen, ambulanten Pflegediensten und Demenz-Beratungsstellen zusammengebracht. Ziel ist es, die Lebenssituation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu verbessern. Das gab es so noch nicht! Wir Wissenschaft-

lerinnen begleiten den Umsetzungsprozess – und wir beraten auf Basis unserer Erkenntnisse.

Veronique Wolter, Master of Science Sportwissenschaften (VW): Demenz ist ein Tabu. Es ist schwierig, darüber zu sprechen. Sportvereine können dazu beitragen, dieses Tabu abzubauen. Das ist auch ein wichtiges Ziel unserer wissenschaftlichen Begleitung im Modellprojekt.

Wo stehen Sie gerade?

VW: Wir haben angefangen, die Teilnehmer in regionalen

Kleingruppen zu interviewen. Sie müssen nicht weit fahren und können sich dort persönlich austauschen. Unsere Leitfragen bringen einige Diskussionen in Gang.

Wir erleben gerade vor Ort, wie ein starkes Tandem aus Sport und Pflege entsteht. Auf der einen Seite: Experten aus der Sportpraxis. Auf der anderen Seite: Experten aus der Pflege-, Betreuungs- und Beratungspraxis. Diese Schnittstelle dazwischen zu überwinden, das ist ganz wichtig. Was passiert, wenn ein Vereinsmitglied an Demenz erkrankt, sich verändert, sich vielleicht auch schämt? Dieser Mensch bewegt sich in

seiner bislang vertrauten Gruppe nicht mehr so wie früher. Motorisch und sozial verändert sich plötzlich ganz viel. Das macht Angst.

Welche Rolle spielt der demografische Wandel bei Ihrer aktuellen Arbeit im Modellprojekt?

MR: Die Vereine stecken mittendrin! Sie bereiten sich unterschiedlich gut darauf vor. Auch ihre Mitglieder werden immer älter. Im Zuge einer älter werdenden Gesellschaft gibt es immer mehr Menschen, die an einer Demenz erkranken. Deshalb ist es gut, für das Thema sensibilisiert zu sein. Das Modellprojekt hilft dabei, und die wissenschaftliche Begleitung unterstützt den Prozess.

Wie geht es in den kommenden Monaten weiter?

MR: Die Sportvereine führen im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitung Statistiken. Dadurch

Ludger Elling, Vorstand des BRSNW, Mitglied der Steuerungsgruppe:

„Zur Lebenswelt des Demenz-Betroffenen gehören neben der Familie, dem häuslichen Umfeld oder dem Pflegeheim auch der Sportverein, der Stadtteil und vielleicht sogar noch der Arbeitsplatz. Das alles zusammenzubringen kann in diesem Projekt gelingen.“

Inklusion lernen

Möglichkeiten im Rehasport für Menschen mit Demenz

Anfang März 2015 folgten 18 Übungsleiter Rehabilitationssport der Einladung ihres Kreissportbunds, das Wochenende in Weseke im Münsterland zu verbringen. Dort fand eine zweitägige Fortbildung im Rahmen des Modellprojekts statt – organisiert vom KSB Borken.

Die Übungsleiter lernten, für die Teilnahme einzelner Menschen mit Demenz in bestehenden Rehasportgruppen Möglichkeiten zu suchen – aber auch Grenzen zu erkennen. Wenn beispielsweise eine Rehasportlerin aus der Osteoporose-Sportgruppe zusätzlich an Demenz erkrankt, geht es darum, Wege zu finden, damit Spaß und Freude beim Sporttreiben in der Gruppe erhalten bleiben.

Dabei kommt es weniger darauf an, was in der Rehasportstunde gemacht wird; eine breite Palette an Inhalten ist möglich. Die entscheidende Frage lautet: Wie? Methodik, Didaktik und Organisation des Rehasports müssen den individuellen Bedürfnissen und Besonderheiten der Teilnehmer mit Demenz angepasst werden. Im Lehrgang wurde dieses Prinzip über die Inhalte Musik und Tanz, Sturzprophylaxe, Körperwahrnehmung und Entspannung vermittelt.

Unter der fachkundigen Leitung von Dr. Georg Schick, Udo Dumbeck und

Arnd Köster erarbeiteten sich die Übungsleiter Theorie und Praxis, die sie in Teilnehmerübungen erproben konnten. Ihr positives Feedback klingt ermutigend:

► **Sabine Jost**, Übungsleiterin aus Moers: „Das Projekt ist super! Ich hoffe, dass Sportangebote für Menschen mit Demenz bald flächendeckend angeboten werden. Der Bedarf in Altenheimen, Tagespflegeeinrichtungen und im Reha-Bereich ist groß und auch Übungsleiter/-innen im Breitensport, in Vereinen und Fitness-Studios brauchen dringend Informationen und Ansprechpartner!“

► **Siegmar Nascimento**, Übungsleiter und Vereinsmanager des dPV-Leverkusen-Opladen: „Bei mir greifen Theorie und Praxis ineinander, denn ich trainiere Menschen und gestalte die Vereinsangebote mit. Die Fortbildung war toll. Ich hätte gern noch ein paar Stunden drangehängt.“



► **Kerstin Mönning**, Übungsleiterin und Betreuerin in einer stationären Wohneinheit für geistig und körperlich behinderte Erwachsene aus Borken: „Ich war begeistert und hatte schöne Aha-Erlebnisse: Vieles habe ich in meiner Arbeit schon richtig gemacht – aber jetzt weiß ich, wie ich mein Angebot noch verbessern kann.“



Ihre Ansprechpartner

Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e. V.

Dieter Keuther

Telefon: 0203 7174-145
E-Mail: keuther@brsnw.de

Dr. Georg Schick

Telefon: 0228 1802372
Mobil: 0151 12543028
E-Mail: schick@brsnw.de

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.

Anke Borhof

Telefon: 0203 7381-861
E-Mail: anke.borhof@lsb-nrw.de

Impressum

Herausgeber

Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e. V.
Friedrich-Alfred-Straße 10
47055 Duisburg
www.brsnw.de

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg
www.lsb-nrw.de

V.i.S.d.P.

Dieter Keuther,
Dr. Georg Schick

Grafisches Konzept und Design

Komhus Agentur für Kommunikation
www.komhus.de

Redaktion

Katrin Block PR+Text
www.katrinblock.de

Bildnachweise

Fotodesign Augenblick,
Michaela Weiler, Titelbild
Nico Hertgen und Landesinitiative Demenz-Service NRW, Seite 2 (Arnd Bader)
Fotolia © mma23, Seite 3
LSB NRW | Bowinkelmann, Seite 2, 4, 5
Roland Baeye, Seite 5

Danke!

Wir bedanken uns bei unseren Projektpartnern und Teilnehmern für ihr bisheriges Engagement und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ – Kooperation im Modellprojekt



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



tu technische universität
dortmund



PARITÄT



Diakonie



gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

Demenz Sport Teilhabe

Ausgabe 2 · 2015

Vielfalt in NRW

Im Modellprojekt SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ schaffen Tandems aus Sport und Pflege landesweit neue Bewegungsangebote. Unterschiedlichste Konzepte werden erfolgreich umgesetzt – dabei sind nachhaltige Finanzierung und lebendige Netzwerkarbeit entscheidend.

www.brsnw.de/demenz

Wer sich bewegt, dem passiert was ...

Zweimal wöchentlich kommt eine Übungsleiterin ins Haus Gisela in Lippstadt. Dann rollt sie für zehn Menschen mit Demenz einen ganz besonderen Teppich aus. Diesen „G-Weg“ hat Diplom-Sportwissenschaftlerin Ulla Schlösser vom Verein Spomobil entwickelt. Hochaltrige Menschen fördern damit ihre Mobilität und betreiben Sturzprophylaxe.

(Seite 2)

Mit Judo fallen Sie sicher.

Judo? Für Menschen mit Demenz? Ein lokales Projekt in Lünen macht dieses ungewöhnliche Angebot. Betroffene trainieren kontrolliertes Fallen, Aufstehen und sicheren Stand mit Judotechniken. Die Skepsis war anfangs groß. Doch heute gibt der Erfolg den Tandempartnern Recht.

(Seite 4)

Die Chemie stimmt!

Diplom-Sozialpädagoge Manfred Steiner arbeitet in der BEKO Demenz-Beratung & Koordination im St. Augustinus Memory-Zentrum in Neuss, einem Leuchtturm-Projekt für Menschen mit Demenz. Von dort aus hat er vor über einem Jahr eine Kooperation mit der Turngemeinde Neuss angestoßen.

(Seite 3)

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



Wer sich bewegt, dem passiert was ...

An der Lippe zeigen Sportverein und Pflegeheim gemeinsam den Weg



Der „G-Weg“ ist ein Medienpaket mit einem ausrollbaren, rutschfesten Trainingsweg sowie 52 Methodik- und Übungskarten in einer praktischen Transporttasche für Übungsleiter, Pflegepersonal und Betreuungskräfte.

Kontakt: Ulla Schlösser | Spomobil e. V. | 02941 922887 | info@spomobil.de

Mit einem gezielten Fußtritt rollt die Übungsleiterin eine Folie auf dem Boden des Trainingsraums aus. Ist das eine Wiese, sind das Steine? Fünf Menschen mit Demenz machen sich auf einen Weg, den sie schon kennen. „G-Weg“ heißt die rutschfeste, bunte Folie mit den Markierungen. Idee und Konzept stammen von Diplom-Sportwissenschaftlerin Ulla Schlösser, Geschäftsführerin von Spomobil e. V. in Lippstadt und Übungsleiterin.



Diplom-Sportwissenschaftlerin Ulla Schlösser gründete vor fünf Jahren den Verein Spomobil in Lippstadt. Heute bringen die Mitarbeiter von Spomobil in über 30 Sportgruppen einige hundert Hochaltrige und Menschen mit Demenz in Bewegung.

Zum G-Weg gehören 52 Methodik- und Übungskarten. Auf jeder führt eine kleine Figur durch eine Übung und zeigt, was zu tun ist. Die Karten machen es Übungsleitern und Betreuern leicht, mit diesen Medien zu trainieren. Der G-Weg wird im Rahmen des Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ eingesetzt: Der Verein Spomobil nimmt daran gemeinsam mit seinem Tandempartner Haus Gisela teil, einem Pflegeheim in Lippstadt, das sich auf die stationäre Betreuung von Menschen mit Demenz spezialisiert hat.

Zweimal wöchentlich kommt eine Übungsleiterin von Spomobil ins Haus,

um dort bis zu zehn Bewohner in Bewegung zu bringen. Sie wird dabei unterstützt von einer Betreuerin oder einer gerontopsychiatrischen Fachkraft aus dem Heim.

„Wer sich bewegt, dem passiert was“, weiß Ulla Schlösser. Durch Sport entstehen Dynamik, Kommunikation, Kontakte: „Bewegung ist ein Türöffner.“

Mit Schirm über den G-Weg

1,20 Meter breit und sechs Meter lang ist die feste Route, der die Gruppenteilnehmer über den G-Weg folgen. Das fordert gleichzeitig ihre Kogni-

tion und räumliche Orientierung. Sie verstehen die Struktur und werden spürbar ruhiger auf dem Weg. „Da geh’ ich drüber, und dahinten bin ich fertig – das gibt Sicherheit durch Erfolg“, erklärt Ulla Schlösser.

Eine besondere Herausforderung ist die Tour über den G-Weg mit Regenschirm. Der Teilnehmer hält ihn und hat die Aufgabe, seine Begleitperson trocken über den Weg zu bringen. Das weckt Verantwortungsgefühl und macht stolz, wenn alles geschafft ist.

Seit die Betreuer im Haus Gisela zusätzlich in das Spomobil-Manschetten-

konzept eingewiesen wurden, trainieren sie sogar ein drittes Mal in der Woche mit den Heimbewohnern – und tun dabei gleich noch etwas für die eigene Fitness: Manschetten mit Gewichten werden durch Klettverschlüsse an den Armen befestigt. Damit werden Kraft und Ausdauer trainiert. Die Hände sind frei, das ermöglicht eine aufrechte, sichere Haltung.

Wissenschaftlich untersucht

Die positive Trainingswirkung des G-Wegs wurde schon 2012 von der Universität Paderborn im Rahmen einer Bachelor-

Arbeit untersucht – und bestätigt. Im kommenden Jahr ist dazu eine weitere Studie geplant. Studierende der Hochschule hospitieren regelmäßig bei Ulla Schlösser und bereichern die Arbeit von Spomobil.

„Vor wenigen Jahren fragte so mancher Arzt: Warum sollten alte Menschen noch Sport treiben? Heute steht jedem Menschen, der eine ärztliche Verordnung hat, Rehasport zu“, berichtet Ulla Schlösser. Ihre Teilnehmer haben alle eine Verordnung für Rehasport. Das heißt, die Kostenträger (gesetzliche Krankenkassen,

Rentenversicherungen und andere) finanzieren die Teilnahme am Rehasportangebot mit fünf Euro pro Teilnehmer. Zusätzlich finanziert sich der Verein über Spenden und sucht Sponsoring-Partner.

Ulla Schlösser,
Diplom-Sportwissenschaftlerin:

„Durch Sport entstehen Dynamik, Kommunikation, Kontakte: Bewegung ist ein Türöffner.“

Die Chemie stimmt!

Neusser Tandem betreut vier Sport- und Bewegungsangebote

Susanne Angenendt,
Diplom-Sportlehrerin:

„Menschen mit Demenz und ihre Familien in Neuss sollen künftig wissen: Da gibt es das Memory-Zentrum und die TG Neuss, die helfen!“



„Wir haben einen kurzen Draht zueinander, sehr unkompliziert. Beide Partner sind gleichgestellt – wir arbeiten auf Augenhöhe“, sagen Diplom-Sportlehrerin Susanne Angenendt und Diplom-Sozialpädagoge Manfred Steiner.

Manfred Steiner leitet die BEKO Demenz-Beratung & Koordination im St. Augustinus Memory-Zentrum. Als er Mitte 2014 die Ausschreibung des Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ sah, musste alles sehr schnell gehen. In Susanne Angenendt, hauptamtliche Diplom-Sportlehrerin bei der Turngemeinde Neuss von 1848 e. V. (TG), fand er seine Tandempartnerin. Der Erstkontakt war unkompliziert, die Wellenlänge stimmte: „Wir waren uns einig: Wir werden hier etwas schaffen, das Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen dabei hilft, so lange wie möglich am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.“

Das St. Augustinus Memory-Zentrum ist ein Leuchtturm-Projekt für Menschen mit Demenz, das Mittelpunkt im Quartier werden will; ein Haus für Begegnungen und Kooperationen mit Menschen, Unternehmen und Einrichtungen in der Nachbarschaft.*

Demenz: für uns neu

Der Start des Tandems aus Sport und Pflege gelang schnell und unbürokratisch. Dabei hatte sich die TG,

ein Mehrspartenverein mit über 5 000 Mitgliedern, bis dahin mit dem Thema Demenz eher wenig beschäftigt. „Unsere Seniorsportabteilung ist groß, und das Angebot wird rege angenommen, aber Demenz? Das war für uns ein neues Thema“, erinnert sich Susanne Angenendt.

Seither ist viel passiert: Das Tandem begleitet inzwischen vier Sport- und Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Da gibt es zum Beispiel ein Angebot, das aus ei-

ner Selbsthilfegruppe für Demenz-Betroffene entstanden ist. Diese Menschen trainieren hier mit ihrer Begleitung einmal in der Woche gemeinsam und haben schöne Erlebnisse miteinander. Das ist wichtig in einem Alltag, der durch die Krankheit belastet ist. Neben Übungen zur Sturzprophylaxe und Training von „Kopf und Körper“ mit Einheiten für zuhause gibt es hier viel Spiel und Spaß. Angehörige brauchen so etwas genauso nötig wie ihre oft gleichaltrigen Partner oder Familienmitglieder.

Neue Chance: Bewegung mit Spaß

„Wir wollen niemanden aus bestehenden Angeboten holen. Stattdessen bieten wir Menschen, die mit dem Sport aufgehört haben oder noch nichts Passendes gefunden haben, neue Chancen, Bewegung mit Spaß zu erleben“, erklärt Manfred Steiner.

Drei weitere Gruppenangebote gibt es in der Pflegeeinrichtung Haus St. Georg in Neuss. Von den 40 Bewohnern neh-

men jeweils acht bis zehn Menschen mit Demenz und ihre Betreuer an wöchentlichen Sportangeboten wie Tanzen oder Gymnastik im Sitzen teil. Susanne Angenendt leitet eine dieser Gruppen. In ihrem Verein ist sie Multiplikatorin für das Thema Demenz. Viele Übungsleiterinnen und -leiter hat sie angesprochen, ein gutes Dutzend konnte sie für Fortbildungen gewinnen. Sie haben mehr gelernt über Sport für und mit Menschen mit Demenz und tragen dieses Wissen nun selbst weiter.

Die Breitensportgruppe finanziert sich durch Selbstzahler, die per Zehnerkarte für ihre Teilnahme aufkommen. Auch für die anderen Angebote können sich die Projektpartner vorstellen, dass Teilnehmer künftig einen Eigenanteil tragen, der zu ihren sozialen Verhältnissen passt.

Zum Thema Finanzierung wünschen Steiner und Angenendt sich einen lebendigen Austausch mit anderen Tandems und eine Ideensammlung im NRW-Modellprojekt. Hilfreich sei auch eine gezielte Handlungsanleitung ab Ende 2015, die aktuelle Veränderungen im Pflegegesetz berücksichtigt.

Finanzierung: Ideenbörse erwünscht

Zum Jahresende 2016 endet das landesweite Modellprojekt SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ. Wie geht es danach weiter in Neuss?

„Die Projektphase brauchen wir, um die neuen Angebote zu etablieren“, meint Manfred Steiner.

Aktivieren und Bewegen: Am Sportangebot in der Cafeteria von Haus Georg in Neuss nehmen bis zu zehn Menschen mit Demenz teil.

Vision 2017+

„Der Kreis Neuss wird demenzfreundlicher und nimmt die Betroffenen in seine Mitte, statt sie auszugrenzen“, lautet Steiners Zukunftsvision. „Menschen mit Demenz und ihre Familien in Neuss sollen künftig wissen: Da gibt es das Memory-Zentrum und die TG Neuss, die helfen!“ betont Susanne Angenendt. Beide sind sich einmal mehr einig: „Wir machen auf jeden Fall weiter – auch nach Projektende!“



* Der Neubau des St. Augustinus Memory-Zentrums in Neuss wird im Dezember 2015 offiziell eingeweiht, Projektträger sind die St. Augustinus-Kliniken. Neben der Beratungsstelle für Betroffene finden auch stationäre Wohnangebote mit Plätzen für 80 Menschen dort ein Zuhause – und ambulante Dienstleistungen, zum Beispiel Sport für Menschen mit Demenz.

Mit Judo fallen Sie sicher.

Innovatives Projekt im südlichen Münsterland

Henrik Nagel-Fellerhoff leitet den Bereich ambulante pflegerische und haushaltsnahe Dienste beim Caritasverband Lünen-Selm-Werne e. V. Vor dem Projektstart von SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ gab es in der Region keine Sportangebote für diese Zielgruppe. Mit der Ausschreibung in der Hand beschloss Nagel-Fellerhoff: „Wir werden diesen Menschen ein Sportangebot machen, das es so noch nicht gab und damit dauerhaft eine Nische besetzen.“ Der Judo-Club Lüdinghausen e. V. ist dabei Tandempartner.



Henrik Nagel-Fellerhoff

Wie kamen Sie darauf, für Menschen mit Demenz Judo anzubieten? Ist das nicht gefährlich?

► **Henrik Nagel-Fellerhoff (HNF):** Im Gegenteil. Judo vereint viele motorische Fähigkeiten, die auch im Alter wichtig sind. Unsere Teilnehmer trainieren kontrolliertes Fallen und sicheres Aufstehen. Sie lernen wieder, sich klar im Raum zu positionieren und stabil zu stehen.

Judo ist eine ruhige Sportart. Das hat mit

Aggressivität nichts zu tun. Wir trainieren zu zweit oder in Kleingruppen. Das schafft Kontakte.

Wie läuft die Zusammenarbeit im Tandem?

► **HNF:** Sehr gut! Der Judo-Club hatte immer viel Jugendarbeit gemacht, aber kaum Angebote für Senioren. Judotrainer Andreas Dohlheimer ist qualifiziert für den Sport mit Älteren – doch das Thema Demenz war neu für ihn. Da gab es anfangs Berührungsängste auf beiden Seiten und die eine oder andere knifflige Situation. Wie reagiert der Judotrainer, wenn ein Teilnehmer plötzlich aus der Turnhalle rennt? Heute ist die Gruppe sehr vertraut mit ihrem Übungsleiter, das hat sich toll entwickelt.

Wie ist Ihr Angebot angekommen?

► **HNF:** Die Aufmerksamkeit war hoch, aber der Begriff „Judo“ kam in diesem Zusammenhang nicht so gut an. Ältere Menschen, Mitarbeiter und Bewohner der Service-Wohnanlagen waren skeptisch. Das ist bei Erstkontakt mit dem Thema immer noch so, deshalb nennen wir unser Angebot heute „Bewegung für Menschen mit Demenz“, um diese Hemmschwelle zu vermeiden.

Wir trainieren dort aber weiterhin Judo, das hat sich bewährt. Unsere drei bis fünf Teilnehmer sind alle über 70 und machen deutliche Fortschritte. Stiegen sie anfangs ängstlich in unseren Bringdienst ein, so kommen sie heute mit Freude in die Gruppe. Sie sind deutlich gelenkiger, lassen sich ohne Angst fallen, kommen leichter ins Sitzen oder Liegen und von dort wieder hoch.



Ungewöhnliches Tandem: Judolehrer Andreas Dohlheimer vom Judo-Club Lüdinghausen zeigt Pflegekraft Diana Lindemann von der Caritas, wie sie richtig fällt.

Was sagen die Angehörigen zu Ihrem Angebot?

► **HNF:** Auch hier stieß Judo erst auf Skepsis – das ist vorbei. Die Angehörigen nutzen dankbar jeden Freitag die 90 Minuten, um mal etwas ohne ihren pflegebedürftigen Menschen zu unternehmen.

Unsere Turnhalle liegt mitten in Lünen, in direkter Nähe zum Freitagsmarkt. Für die privaten Betreuer ist das die Chance, mal entspannt einzukaufen.

Wir schreiben das Jahr 2017: Wird es dieses Angebot ohne das NRW-Modellprojekt noch geben?

► **HNF:** Auf jeden Fall und hoffentlich mehr davon!

Wenn die Projektförderung ausläuft, wollen wir das Angebot über die Betreuungs- und Entlastungshilfen gemäß SGB XI finanzieren. Hier gibt es mit den neuen Pflegestärkungsgesetzen erweiterte Möglichkeiten.

Informationen zu dieser und weiteren Finanzierungsmöglichkeiten finden Sie auf unserer Projektseite: www.brsnw.de/demenz > Infoblatt: Niedrigschwellige Angebote.

► **HNF:** Wir bieten unsere Gruppe seit Oktober 2014 kostenlos an. Jetzt zeigt sie Trainingserfolge und entlastet pflegende Angehörige. In Zukunft könnte die Teilnahme 25 Euro pro Teilnehmer kosten.

Ihre Ansprechpartner

Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e. V.

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

Dr. Georg Schick
Telefon: 0203 7174-149
Mobil: 0151 12543028
E-Mail: schick@brsnw.de

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.

Anke Borhof
Telefon: 0203 7381-861
E-Mail: anke.borhof@lsb-nrw.de

Impressum

Herausgeber

Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e. V.
Friedrich-Alfred-Straße 10
47055 Duisburg
www.brsnw.de

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg
www.lsb-nrw.de

V.i.S.d.P.
Dieter Keuther,
Dr. Georg Schick

Grafisches Konzept und Design

Komhus Agentur für Kommunikation
www.komhus.de

Redaktion
Katrin Block PR+Text
www.katrinblock.de

Bildnachweise
LSB NRW, Andrea Bowinkelmann, Titelbild

Spomobil e. V., Lippstadt, Seite 2

Angelika Lampert, Seite 3
Caritasverband Lünen-Selm-Werne e. V., Anja Kleffner, Seite 4 (Henrik Nagel-Fellerhoff)
Ruhr Nachrichten, Beate Rottgardt, Seite 4 (Andreas Dohlheimer und Diana Lindemann)

Nachtrag zum Titelbild der letzten Ausgabe: Wir danken Stefan Kleinstück von der bundesweiten Initiative *Wir tanzen wieder!* für die freundliche Genehmigung.

Danke!
Wir bedanken uns bei unseren Projektpartnern und Teilnehmern für ihr bisheriges Engagement und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ – Kooperation im Modellprojekt



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



tu technische universität
dortmund



gefördert von:

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



LANDESVBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

Kooperationspartner des landesweiten Modellprojekts von Behinderten- und Rehabilitationssportverband 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 Dortmund, gefördert vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen und von den Pflegekassen in NRW.

Demenz Sport Teilhabe

Ausgabe 1 · 2016

Pionierarbeit in NRW

73 Tandems aus Sport und Pflege suchen ihren Weg, um die neuen Sportangebote langfristig zu sichern – auch über den Projektzeitraum des Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ hinaus. Drei Beispiele zeigen, wie dies gelingen kann.

www.brsnw.de/demenz

Nachhaltigkeit

Unterschiedliche Wege sind möglich, um die Nachhaltigkeit des Angebots sicherzustellen: Teilnahme- oder Kursgebühr, Vereinsmitgliedschaft, persönliches Budget und Eingliederungshilfe durch die Kommune, Social Sponsoring, Förderung über Stiftungen, Spenden und vieles mehr. Im Modellprojekt hat sich die Finanzierung durch Kostenträger im Gesundheitswesen bewährt: Rehabilitationssport (SGB IX) sowie niedrigschwellige Hilfe- und Betreuungsangebote (SGB XI).

Wenn die Couch auf dem Flur steht ...

Die Sportgemeinschaft Borken bietet Rehabilitationssport für Menschen mit Demenz an. Voraussetzung dafür ist die Anerkennung des Vereins als Leistungserbringer, eine Übungsleitung mit gültiger Rehasportlizenz im Profil Neurologie und die ärztliche Verordnung von Rehasport für gesetzlich krankenversicherte Teilnehmer.

(Seite 2)

Ein festes Team von Pionieren!

In Erftstadt funktioniert ein interessantes Modell: Der Pflegeanbieter unterstützt mit Betreuungskräften im Rahmen der Einzelbetreuung betroffene Teilnehmer des Angebots im Sportverein. Die Pflegekassen fördern diese Form der Entlastung pflegender Angehöriger (SGB XI), ohne die eine Teilhabe am Sport gar nicht möglich wäre.

(Seite 3)

Irmchen muss auch mal raus.

Breitensportangebote für Menschen mit Demenz gibt es beim Lintforter Turnverein. Im Breitensport wird die Finanzierung in der Regel über Kursgebühr oder Vereinsmitgliedschaft sichergestellt. Die Einbindung pflegender Angehöriger kann hier gut gelingen. Auch Parallelangebote für pflegende Angehörige haben sich angebotsübergreifend bewährt.

(Seite 4)

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



Gerlinde Klein-Bong,
Krankenschwester,
Seniorentanzlehrerin
und Übungsleiterin:

**„Endlich mal
wieder lachen!“**

Wenn die Couch auf dem Flur steht ...

Borken: Rehabilitationssport für Menschen mit Demenz



Gerlinde Klein-Bong arbeitet spielerisch. Da werden Gesundheitsbälle zu Percussion-Instrumenten, auf die zwölf ältere Menschen mit Drumsticks eintrommeln: „So eine Sportstunde ist bei allem Spaß aber auch anstrengend. Vieles läuft anders als geplant. Da braucht es viel Geduld und Zeit für Einzelne.“

*Drumstick oder Fecht-Säbel? Egal. Hauptsache: Spaß und Bewegung.
(Fotos: Sebastian Bong)*

Ihren Tandempartner im NRW-Modellprojekt SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ gewann Gerlinde Klein-Bong über den Runden Tisch für Demenz im Kreis Borken. Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) war sofort interessiert und stieg kurzfristig ein. Seit Februar 2015 bringt die gelernte Krankenschwester und Übungsleiterin der Sportgemeinschaft Borken e. V. in der DRK-Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz regelmäßig acht Bewohner in Bewegung. Einmal in der Woche werden dort die Sofas in den Flur geschoben. „Dass ihr Wohnzimmer zum Sportraum wird, kennen meine Teilnehmer schon“, sagt Klein-Bong lächelnd. „Wenn ich komme, sitzen sie wach im Stuhlkreis und winken fröhlich: Hallo!“

Fit von Kopf bis Fuß

Ein zweites Angebot wendet sich an Menschen mit Demenz, die zuhause leben und an ihre Angehörigen. Drei der zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind an Demenz erkrankt, die übrigen sind

Parkinson-Betroffene oder pflegende Angehörige und ältere Menschen, die fit bleiben wollen. Für ihre wöchentliche Sportstunde kommen sie zum G.u.F.i., dem eigenen Sportcenter der SG Borken. Die ist mittlerweile anerkannter Rehasport-Anbieter – das hat Gerlinde Klein-Bong

angestoßen. So werden die Sportangebote für Menschen mit Demenz dauerhaft finanziert.

Die Teilnehmer gewann Gerlinde Klein-Bong in ihren Tanzkursen, über Mund-zu-Mund-Propaganda und durch ihre Vorträge. 2014

und 2015 hat sie dreimal öffentlich über Sport und Demenz gesprochen, gemeinsam mit ihrem Mann, Dr. Jürgen Bong, dem Chefarzt des St. Martinus-Hospitals in Olpe. Während er den medizinischen Part übernimmt, informiert sie über Sport für die Zielgruppe und zeigt, was sie tut.

Ein sicherer Hafen

Als Krankenschwester hat Gerlinde Klein-Bong Menschen mit Demenz gepflegt. Deshalb weiß sie, wie wichtig ein stabiles Umfeld gerade für diese Menschen ist: „Eine gute Beziehung ist die Basis für einen liebevollen Umgang miteinander, ein sicherer Hafen.“ Das gilt genauso für die stark belasteten pflegenden Angehörigen.

Doch wenn ein Mensch eine Demenz entwickelt, bedeutet das auch heute noch häufig Isolation und Einsamkeit – für den Betroffenen und seine Familie. „Von den Ange-

hörigen höre ich während der Sportstunde oft: Endlich mal wieder lachen!“, erzählt Klein-Bong.

Mehr Signalwirkung

Menschen, die ihre Interessen ein Leben lang pflegen, sind im Alter leichter zu erreichen, hat Gerlinde Klein-Bong erlebt. Deshalb wünscht sie sich, dass es mehr Angebote für Ältere mit und ohne Demenz gibt – außerdem: „Mehr überregionale Signalwirkung aus dem Projekt, ein größeres Medienecho und viel mehr Interesse in der Öffentlichkeit für das Thema Demenz!“

Ein festes Team von Pionieren!

Erftstadt: Pflege unterstützt einzelne Teilnehmer mit Demenz im Vereinssport



*Botschafter für Demenz und Sport im Rhein-Erft-Kreis: Ute Hülff und Sebastian Bohnen (rechts) von Health Place e. V. haben gemeinsam mit Anja Moske und Maria Christen (links) vom Evangelischen Familien- und Krankenpflegeverein Lechenich e. V. drei Sportangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen ins Leben gerufen.
(Foto: Herbert Schmitt)*

„Wir wissen, dass Sport kranken Menschen helfen kann – warum nicht auch Menschen mit Demenz?“ fragte sich Ute Hülff, Vorstandsmitglied bei Health Place – Zentrum für Sport und Gesundheit Erftstadt e. V. Als sie vom NRW-Modellprojekt SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ erfuhr, war sie schnell überzeugt von der Projektidee. Zusammen mit dem Evangelischen Familien- und Krankenpflegeverein Lechenich e. V. startete Health Place im März 2015 das erste Sportangebot für Menschen mit Demenz in der Region.

Alle acht Teilnehmer tragen rote T-Shirts. Auf jedem steht gut lesbar der Name des Teilnehmers. „Die T-Shirts gehören dazu, sie vermitteln Teamcharakter. Das ist wichtig im Sport“, weiß Sebastian Bohnen, Mitorganisator von *Lebensfreude erfahren durch Sport*, einem Angebot für Menschen

mit Demenz. Auch der Übungsleiter trägt ein T-Shirt mit seinem Namen – allerdings in Blau.

Pionierarbeit im Rhein-Erft-Kreis

Bohnen ist Sportlicher Leiter bei Health Place und Übungsleiter für Re-

hasport. „So ein neues Angebot auf die Beine zu stellen und zu sehen, wie es sich gut entwickelt: Das ist Pionierarbeit und macht mir Spaß“, verrät er. Der Diplom-Sportlehrer und Therapeut bringt gut fundierte Erfahrungen im Sport für Ältere mit. Seit Jahren leitet er unter anderem mehrere Herzsportgruppen.

Sebastian Bohnen suchte und fand einen Schirmherrn im Bürgermeister von Erftstadt. Das Medienecho war positiv, und der Tandempartner rührte seinerseits die Werbetrommel für das neue Sportangebot. Das lief gut an: Acht Teilnehmer kommen einmal in der Woche mit Begleitpersonen des Evangelischen Familien- und Krankenpflegevereins zu einer Kombination aus Bewegung, Gedächtnistraining und Spiel zusammen. Feste Rituale sind Bestandteil der Übungsstunde, geben Sicherheit

und verleihen dem Ablauf einen Wiedererkennungswert. Zu Beginn füllt jeder die Teilnahmebestätigung eigenhändig aus – das übt, den eigenen Namen zu schreiben.

Bei Wind und Wetter

Ute Hülff ist begeistert: „Wir haben nicht damit gerechnet, dass wir so viel Spaß miteinander haben. Hierher kommen die treuesten Teilnehmer – immer, bei Wind und Wetter, mit einem Lächeln und in ihren T-Shirts.“

Während sie Sport treiben, nutzen ihre Angehörigen die Stunde für sich. Manche gehen zusammen ins Café und tauschen sich aus. „Drei Frauen haben sich mittlerweile angefreundet – eine davon fährt mit ihrem Mann jede Woche 25 Kilometer, nur um zu uns zu kommen“, erzählt Ute Hülff.

Sport bei Demenz – selbst für viele Ärzte neu

Zu Beginn besuchte sie mit Sebastian Bohnen viele Gremien und Multiplikatoren, um immer wieder das neue Sportangebot vorzustellen: „Wir waren in Ausschüssen, bei Allgemeinmediziner, Neurologen, beim Bürgermeister und haben unsere Sache beim Gesundheitstag vorgestellt. Dabei haben wir erfahren, wie neu das Thema *Sport bei Demenz* selbst für viele Ärzte noch ist. Unsere guten Kontakte zur örtlichen Presse haben wir für eine wirksame Öffentlichkeitsarbeit genutzt.“

Es hat sich gelohnt: Mittlerweile konnten die Tandempartner zwei zusätzliche Sportangebote für zehn bis zwölf Menschen mit Demenz in AWO-Seniorenzentren einrichten; zwei weitere sind geplant. Heute ist Health Place mit seinem Tandempartner bekannt als Vorreiter für Demenz und Sport im Rhein-Erft-Kreis. Ute Hülff stellt fest: „Wir sind Pioniere. Als wir begannen, hatte hier keiner ein offenes Ohr für das Thema Demenz. Heute wissen Betroffene, dass sie zu uns kommen können und Hilfe erhalten.“

Ute Hülff, Vorstandsmitglied bei Health Place – Zentrum für Sport und Gesundheit Erftstadt e. V.:

„Wir haben nicht damit gerechnet, dass wir so viel Spaß miteinander haben. Hierher kommen die treuesten Teilnehmer.“

Ulrike Plitt,
Geschäftsführerin im Lintforter Turn-
verein 1927 e. V. und Übungsleiterin:

„Im Verein bleibst
Du auf dem Laufenden,
im Hier und Jetzt.“

**SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ**



Irmchen muss auch mal raus. Kamp-Lintfort: Menschen mit Demenz im Breitensport

Alles begann im November 2014 mit einer Reihe von Aktionstagen in den Räumen der Freien Evangelischen Gemeinde Hoerstgen (FeG). „Das Dorf war unterversorgt mit Sportangeboten“, berichtet Ulrike Plitt, Geschäftsführerin im Lintforter Turnverein 1927 e. V. (LTV). Gleichzeitig gibt es viele ältere Menschen und ein gutes nachbarschaftliches Netzwerk. So entstand hier Anfang 2015 ein neues Sportangebot im Rahmen des NRW-Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ.



Bunte Gruppe: Jeden Donnerstag kommen 17 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur Sitzgymnastik ins Gemeindehaus der Freien Evangelischen Gemeinde Hoerstgen. Ulrike Plitt und Anne-Dore Heinig leiten das Sportangebot – ganz locker vom Hocker. (Fotos: Ulrike Plitt)

Das Dorfcafé Hoerstgen im Gemeindehaus der FeG ist ein beliebter Treffpunkt. Dort fand der LTV seinen Tandempartner, bot einen Rollatortag mit Rollatorführerscheinprüfung bei Kaffee und Kuchen an – und alle kamen. Es folgten weitere Informationstage und drei barrierefreie Ausflüge mit dem Bus, um die Menschen zusammenzubringen. „Das war ganz schön anspruchsvoll“, findet Ulrike Plitt rückblickend. „Denn da musste alles barrierefrei sein, vom Bus bis zum Ausflugsziel.“ Die Busse waren immer voll – nicht nur mit Hoerstgenern, auch mit Menschen aus anderen Stadtteilen von Kamp-Lintfort.

vom Hocker in Hoerstgen mit 17 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Seither kommt die stabile Gruppe jeden Donnerstag zur Sitzgymnastik zusammen. Ein Drittel bilden Menschen mit Demenz, ein zweites Drittel sind Angehörige, ein weiteres Drittel Senioren ohne Demenz-Diagnose, die aktiv bleiben wollen. Die Altersspanne reicht von 54 bis 92 Jahren. „Diese bunte Gruppe funktioniert super“, freut sich Ulrike Plitt. „Da man sich kennt hier im Dorf, haben Teilnehmer auch selbst Menschen vorgeschlagen und angesprochen. Da hieß es dann zum Beispiel: Irmchen muss auch mal raus.“

derzeit steht und fällt das Angebot vor allem mit Ulrike Plitt als sportlicher Übungsleiterin und ihrer Team-Kollegin Anne-Dore Heinig, die sie als Demenz-Begleiterin vor Ort unterstützt. „Wir werden 2016 auf jeden Fall weiteres Fachpersonal ausbilden“, plant Plitt. Stadtteilarbeit ist Schwerpunkt beim LTV – und liegt ihr am Herzen: „Menschen zusammenzubringen, das macht mir Freude!“ Der LTV ist ein großer Verein mit 1 500 Menschen unterschiedlichen Alters. Sport für Ältere ist seit vielen Jahren ein Schwerpunkt der Vereinsarbeit.

tung oder Broschüren? Das nutzt uns nichts, wenn wir diese Menschen erreichen wollen“, meint Ulrike Plitt. Deshalb schafft sie lieber Anlässe für persönliche Begegnungen und Raum für Gespräche. Ihre Strategie geht auf: *Locker vom Hocker* platzt aus allen Nähten, längst fragen Menschen nach einem weiteren Angebot.

Für die langfristige Finanzierung hat Ulrike Plitt eine Lösung gefunden: „Wir finanzieren dieses fortlaufende Angebot über unsere Mitgliedsbeiträge – und werden außerdem vom Stadt-sportverband im Bereich Aus- und Fortbildung unterstützt. Der Weg über die gesetzliche Krankenkasse war für unsere Teilnehmer einfach zu bürokratisch und kompliziert.“

Begegnung statt Broschüren

„Wer von den Betroffenen liest denn noch die Zei-

Inklusion als starkes Vereinsprofil

Ulrike Plitt findet immer klare Worte, zum Beispiel zu den „Muckibuden“ – also Fitness-Studios – die ihr schon den einen oder anderen Übungsleiter abspenstig gemacht haben. Auch wenn die meisten nach einiger Zeit wieder zum LTV zurückkehren. „Inklusion ist eine Chance für uns Sportvereine. Wir bringen Menschen zusammen, schaffen einen Ort und Rahmen für gemeinsame Erlebnisse, Spaß und Kommunikation“, benennt Plitt die Stärken des Vereins. „Das Vereinsleben begleitet vom Baby bis zur Bahre, bietet Neues und Traditionelles, gemeinsame Erinnerungen, Gemeinschaft, Freundschaften. Im Verein bleibst Du auf dem Laufenden, im Hier und Jetzt.“

Ihre Ansprechpartner

Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e. V.

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

Dr. Georg Schick
Telefon: 0203 7174-149
E-Mail: schick@brsnw.de

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.

Anke Borhof
Telefon: 0203 7381-861
E-Mail: anke.borhof@lsb-nrw.de

Impressum

Herausgeber
Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e. V.
Friedrich-Alfred-Straße 10
47055 Duisburg
www.brsnw.de

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg
www.lsb-nrw.de

V.i.S.d.P.

Dieter Keuther,
Dr. Georg Schick

Grafisches Konzept und Design

Komhus Agentur für Kommunikation
www.komhus.de

Redaktion

Katrin Block PR+Text
www.katrinblock.de,
Dr. Georg Schick

Danke!

Wir bedanken uns bei unseren Projektpartnern und Teilnehmern für ihr bisheriges Engagement und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ – Kooperation im Modellprojekt



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



tu technische universität
dortmund



gefördert von:

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



LANDESV ERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

Kooperationspartner des landesweiten Modellprojekts von Behinderten- und Rehabilitationssportverband 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 Dortmund, gefördert vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen und von den Pflegekassen in NRW.

Zukunft gestalten

Demenz Sport Teilhabe

Ausgabe 2 · 2016

Brücken bauen, durch Untiefen lotsen, Durststrecken überwinden: Im NRW-Modellprojekt SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ beschreiten 73 Tandems aus Sport und Pflege seit drei Jahren Neuland. Um Betroffenen und ihren Angehörigen nachhaltig gute Angebote zu schaffen, sind manche Hürden zu meistern. Das bringt die findigen Projektteilnehmer weiter – aber auch ihre Städte und Regionen ...

www.brsnw.de/demenz

Gesundheit fördern. Teilhabe ermöglichen. Lebensqualität erhalten.

Wir blicken zurück auf drei Jahre gemeinsamer Projektarbeit – wir schauen nach vorn und planen, wie es weitergehen kann. Sechs Beispiele zeigen, welche Wege die Projektteilnehmer für ihre Arbeit vor Ort gefunden haben. Engagierte Kümmerer und kreative Netzwerker geben dabei den Ausschlag. Sie werben, überzeugen, schaffen Vertrauen und stellen Nähe her – in Gemeinden, Sportvereinen, Senioreneinrichtungen, Alten- und Pflegeheimen. Aber auch Menschen mit Demenz zu erreichen, die zuhause leben, bleibt eine wichtige Aufgabe. Pflegende Angehörige, ambulante Pflegedienste und Tagespflege-Einrichtungen sind hier die entscheidenden Partner. Im Interview zieht Arnd Bader aus der Steuerungsgruppe des Modellprojekts sein persönliches Fazit und benennt Ideen für die Zukunft.

Lotse auf dem Land Heinsberg: Hürden und Hilfen für kleine Vereine	Seite 2
Vom Rand in die Mitte Stadtlohn: Tagespflege mit Aktivprogramm	Seite 2
Ehrenamt macht es möglich Erfstadt: Demenzbegleitung im Sportstudio	Seite 3
Durststrecken überwinden, Neues wagen! Essen: Parallelangebot wird pflegende Angehörige entlasten	Seite 4
Vertrautheit schafft Vertrauen Balve: Starkes Netzwerk für Sport und Betreuung	Seite 4
Personal Training mit 97 Kamp-Lintfort: Eins-zu-Eins-Kontakt im Breitensport	Seite 5
Erfolgsfaktoren und Zukunftsperspektiven Bergisches Land: Interview mit Arnd Bader vom Demenz-Servicezentrum	Seite 6

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



Lotse auf dem Land

Heinsberg: Hürden und Hilfen für kleine Vereine

Im ländlichen Kreis Heinsberg nahe Aachen hält Mathias Vonderbank bei drei Tandems aus Sport und Pflege organisatorisch die Fäden in der Hand. Damit ermöglicht es der langjährige Mitarbeiter des Kreissportbunds Heinsberg e. V. (KSB) drei kleinen Sportvereinen, am Modellprojekt teilzunehmen: „Unsere Projekte sind gute Beispiele dafür, dass auch ehrenamtlich geführte Vereine auf dem Land es schaffen können, ein Sportangebot für Menschen mit Demenz auf die Beine zu stellen – trotz geringer Ressourcen und mit viel Engagement.“

Startschwierigkeiten

Beharrlich leistete Vonderbank Überzeugungsarbeit, um die Vereine und ihre potenziellen Partner aus der Altenpflege für die Teilnahme am NRW-Modellprojekt zu gewinnen. Die meisten Bauchschmerzen verursachte der organisatorische Aufwand, die Verwaltungsaufgabe. Eine weitere Hürde waren Vorurteile.

Die Senioreneinrichtungen lehnten Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz von Externen zunächst ab: „Was für eine Art Sport soll das sein? Überfordert das nicht un-

sere Bewohner? Können die Übungsleitungen der Sportvereine überhaupt mit ihnen umgehen?“ Doch von solchen Einwänden ließ Vonderbank sich nicht entmutigen. Er informierte über aktuelle Erkenntnisse zur nachgewiesenen Wirkung von Sport für Menschen mit Demenz. Dann machte er den potenziellen Partnern Mut, sich kennenzulernen.

Eisbrecher

„Den Ausschlag gab meine Zusage, die Projektteilnahme zum Startschuss aus dem KSB heraus zu koordinieren und jederzeit zu helfen. Ich habe auch persönliche Treffen mit

den Übungsleiterinnen und -leitern organisiert – das hat das Eis auf beiden Seiten gebrochen. Es war wie eine Initialzündung!“ erinnert sich Vonderbank. Die Tandems legten begeistert los.

In Sachen Finanzierung gehen sie verschiedene Wege: Sponsoren werden geworben, langfristige Lösungen gesucht, die Pflegepartner bringen sich ein. „In den Workshops und Fortbildungsangeboten des Modellprojekts gab es auch zum Thema Finanzierung sehr hilfreiche Informationen. Dieses Wissen gebe ich als Projektkoordinator regelmäßig an meine Tandems



weiter und berate sie dazu“, erklärt Vonderbank. Künftig wird der Kreis Heinsberg stärker auf Rehabilitationssport setzen, um das Sportangebot für Menschen mit Demenz finanziell zu sichern und auszubauen.

Vereine gestalten Wandel

Das gemeinsame Ziel eint die drei Tandems: ASV Rurtal und Evangelisches Altenzentrum in Hückelhoven, TuS Germania und Heinrichsgruppe Pro 8 in Kückhoven, SV Immerath und Hermann-Josef Altenheim in Erkelenz. Sie wollen Menschen mit

Demenz und ihre Angehörigen (wieder) ins Dorfleben integrieren und ein Stück Dorfleben in die Pflegeheime holen. Ihre Arbeit baut Vorurteile und Barrieren in der Nachbarschaft ab, das ist schon heute spürbar.

Ein gesellschaftlicher Prozess ist im Kreis Heinsberg angestoßen worden: „Die Sportvereine hier sind sich ihrer Rolle als Mitgestalter des Wandels in der Region deutlich bewusst geworden“, erkennt Vonderbank. Eine tragende Rolle spielen dabei die Vereinsmitarbeiter und Übungsleiter – „mit viel Herzblut und Zeit.“



Mathias Vonderbank lobt die persönliche Initiative der Übungsleiter, die sich für Menschen mit Demenz speziell fortbilden. (Fotos: Vonderbank)



Anita Jaegers vertritt einen klaren Standpunkt: „Wir als Sportverein wollen mit allen Gruppen unserer Gesellschaft arbeiten und ihnen Angebote machen: in Kindergärten, Schulen, Seniorenheimen. Menschen mit Demenz gehören dazu!“ (Foto: Andrea Bowinkelmann, LSB NRW)

Vom Rand in die Mitte Stadtlohn: Tagespflege mit Aktivprogramm

Anita Jaegers ist Geschäftsstellenleiterin beim DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e. V. Schon vor 25 Jahren baute der Sportverein einen Gesundheits- und Rehabereich auf. Kleine Zielgruppen liegen Jaegers und ihrem Verein am Herzen, damit sie nicht an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden. Deshalb war ihnen schnell klar: „Sport für Menschen mit Demenz? Da machen wir mit!“

Die Partnerschaft mit der Caritas initiierte Jaegers. Sie läuft gut. Jeden Dienstagmorgen kommen bis zu 13 Teilnehmer in die Tagespflege, es sind vorwiegend Frauen. Erst

frühstücken sie, dann gibt es das Aktivprogramm *Guten Morgen! Aktiv sein trotz Demenz*. In Pflegedienstleiterin Birgit Ksoll und Mitarbeiterin Anne Dankelmann fand Jaegers

ihre Partnerinnen für ein Sportangebot, das in dieser Region Vorreiter ist.

Die Sportgruppe hat in der ländlichen Gegend dabei geholfen, ein Tabu

aufzubrechen. Seit es sie gibt, wissen die Menschen hier mehr über Demenz und kommen häufiger darüber ins Gespräch, sagt Jaegers.

Ehrenamt macht es möglich

Erftstadt: Demenzbegleitung im Sportstudio



Im Kreis Bergheim bei Köln arbeitet Anja Moske für einen ambulanten Pflegedienst: Beim Evangelischen Krankenpflegeverein Lechenich e. V. koordiniert sie die Betreuung. Ihr Tandempartner im Modellprojekt SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ ist Health Place – Zentrum für Sport und Gesundheit Erftstadt e. V.

*Während Übungsleiter Jens Hollenberg den Parcours aufbaut und die Gruppe leitet, kümmert sich jede Betreuerin intensiv um ihren Teilnehmer.
(Fotos: Norbert Koch)*

„So ein Sportangebot läuft auf Dauer nur, wenn wir zeitgleich die Angehörigen entlasten“, weiß Moske. Für sie gibt es deshalb parallel eine Stunde Freiraum. Die Pflegekasse finanziert die Betreuungsleistungen ab Pflegestufe Null (von 2017 an Pflegegrad Zwei); die Krankenkasse bei ärztlicher Verordnung den Rehasport.

„Die begleitete Form ist die beste, wenn Sie Menschen mit Demenz zu Sport bewegen wollen. Im Eins-zu-Eins-Kontakt können wir Betreuer unsere Teilnehmer kleinschrittig anleiten und motivieren. Wenn sie korrigiert werden, machen

diese Menschen schnell zu“, berichtet Moske. 30 Ehrenamtlerinnen leisten das: Meist sind es acht Menschen, die sie begleiten. Diese Frauen haben viel Erfahrung mit Demenz und sind dazu intensiv geschult. Sie sprechen den lokalen Dialekt, kennen ihr Gegenüber oft von früher. Dann teilen sie gemeinsame Erinnerungen an Schulzeit, Gemeindeleben, Geschäfte, Schützenfeste.

Turnhallen-Feeling weckt Erinnerungen

Auf das Turnhallen-Feeling sprechen gerade Männer mit Demenz an, aber auch

ältere Frauen, beobachtet Anja Moske. Geräusche, Gerüche, Raumgefühl und Turngeräte bewirken, dass sich die Menschen an alte Zeiten im aktiven Sport erinnern und an ihre sportlichen Fähigkeiten.

„Wir tragen alle Sportkleidung beim Training, das ist wichtig!“ betont Moske. Die Gruppe teilt jedes Erfolgserlebnis – wie zum Beispiel im Fall des 90-jährigen, der anfangs mühsam auf den Stock gestützt in die Stunde kam. Im Sportdress entspannt sich sein Gesicht, er wirkt gelöster und legt den Stock beiseite, denn die Gruppe reicht ihm buchstäblich die Hand. Die Schwester einer

Teilnehmerin mit Demenz erzählt, dass sie nach jedem Training wieder die „schöne junge Frau“ in der alten Dame sieht.

Vom Café zum Sport

Es gibt auch Rückschläge: zum Beispiel, wenn sich die Krankheit bei Teilnehmern verschlimmert, sie fernbleiben müssen oder sterben. Dann braucht auch das Raum in der Gruppe, um den Einzelnen zu wertschätzen und zu verabschieden. Doch „Nachwuchssorgen“ hat das Sportangebot nicht: „Wir laden zu vier Demenz-Cafés in Erftstadt ein

und gewinnen dort Teilnehmer“, sagt Moske.

Was bringt die Zukunft?

Sorgen bereitet ihr die Frage: Was bringt das neue Pflegestärkungsgesetz ab 2017? „Viele unserer Ehrenamtlerinnen sind verunsichert. Sie sind zum Teil seit über 20 Jahren bei uns. Jetzt wissen sie nicht, was auf sie zukommt. Wir alle fürchten mehr Formalitäten und weniger Anerkennung für diese Mitarbeiterinnen. Es ist sehr wichtig, dass die Situation schnell geklärt wird und bestehende Strukturen im Ehrenamt künftig gestärkt werden.“

Durststrecken überwinden, Neues wagen Essen: Parallelangebot wird pflegende Angehörige entlasten

Das Essener Tandem erlebt gerade einen Umbruch. Mit einem kombinierten Sport- und Betreuungsangebot, das Angehörigen Freiraum gibt, stellen sich die Partner aus Sport und Pflege neu auf.



Carla Zessin und
Anke Jansen
machen weiter mit.
(Fotos: Brodeßer)

Das Demenz-Café der Evangelischen Kirchengemeinde in Essen, mitten im jungen Stadtteil Rüttenscheid mit seiner lebendigen Gastro-Szene, ist feste Anlaufstelle für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Ge-

nauer: Das war es. Denn mangels Resonanz macht das Café gerade Pause. „Auch unsere Sportgruppe pausiert, nach schwerer Krankheit und Tod vieler Teilnehmer“, bedauert Petra Brodeßer, hauptamtliche Mitarbeiterin beim

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e. V. (VGSU).

Hilfe bei Neustart

Aufgeben ist keine Option: Derzeit bereitet das Essener Tandem ein neues Sportangebot für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen vor – mit Hilfe des BRSNW-Beraterteams. „Wir luden zum Gespräch. Leitfra-



Petra Brodeßer
gibt nicht auf.

ge: Was können wir jetzt tun?“, erzählt Brodeßer. Das Ergebnis: „Wir machen künftig ein Kombiangebot. Es startet zunächst mit 1,5 Stunden Beschäftigung und Bewegung für Menschen mit Demenz. Ihre pflegenden Angehörigen können an eigenen Sportgruppen teilnehmen, die zeitgleich bei uns laufen – zum Beispiel an Rehasport Orthopädie oder Gymnastik mit Musik. Oder sie nehmen sich ein-

fach die Zeit für sich. Das darf jeder frei wählen.“

Die Gemeinde ist mit dem Thema Demenz vertraut. „Sie trägt unser Anliegen wunderbar weiter und macht Werbung für das Sportangebot“, lobt Petra Brodeßer. Auch die Kooperation mit der Altagestätte läuft weiterhin sehr gut: „Carla Zessin, die ehemalige Leiterin, unterstützt uns nun aus dem Ruhestand als Ehrenamtliche. Und auch die neue Leiterin, Anke Jansen, trägt unsere Arbeit weiter voll mit.“

Freiraum für Angehörige

Die Kosten für das Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz übernimmt die Gemeinde, und die Krankenkassen finanzieren pflegenden Angehörigen mit ärztlicher

Verordnung das neue Rehasportangebot. Das startet auf jeden Fall im Januar 2017, selbst wenn es nur wenige Teilnehmer geben sollte. Eine Anlaufzeit brauche es erfahrungsgemäß bei dieser Zielgruppe, meint Brodeßer: „Bis dahin rühren wir weiter die Werbetrommel, auch mit Hilfe der Gemeinde, über Öffentlichkeitsarbeit und persönliche Ansprache der Ärzte.“

Angebot folgt Nachfrage

Wenn das neue Angebot gut ankommt, wolle man es schnell ausbauen. „Das können dann sogar vier Stunden am Stück werden, zum Beispiel ein fester, ganzer Vormittag pro Woche. Schöne Räume und geschultes Personal haben wir. Wenn die Nachfrage da ist, richten wir unser Angebot danach aus“, verspricht Petra Brodeßer.

Vertrautheit schafft Vertrauen Balve: Starkes Netzwerk für Sport und Betreuung

Zusammen mit dem Altenpflegeheim St. Johannes und dem Gesundheitscampus Sauerland macht der Reha Sport Verein Balve e. V. drei Sportangebote für Betroffene. Und die beiden Tandems schmieden neue Pläne ...

Große Resonanz

„Wir bieten nicht nur regelmäßigen, wohltuenden Rehasport für Menschen mit Demenz. Angehörige bekommen durch die zusätzliche Betreuung im Café Treffpunkt auch die Chance zu drei Stunden Auszeit. Die Resonanz ist toll! Es kommen sogar Menschen aus anderen Städten“, freut sich Birgit Schröer. Die Vereinsmanagerin und erste Vorsitzende des Rehasportvereins plant bereits weiter: ein zweites Sportangebot für die Wohngruppe für Demenz und ein drittes

in Form eines Tanztees im Gesundheitscampus Sauerland, einem Gesundheits- und Servicezentrum im ehemaligen Balver Krankenhaus. Derzeit laufen dazu Gespräche mit der Geschäftsführung, und Schröer wirbt um Sponsoren.

Die Tandems haben ein starkes Netzwerk geknüpft. „Wir haben viele Betroffene und eine gute Infrastruktur hier“, erklärt Birgit Schröer. Zu einem ärztlichen Vortrag über Demenz kamen kürzlich 50 Teilnehmer auf den Gesundheitscampus.

Kraftquelle Sport

Auch für Ursula Tigges, zweite Vorsitzende des Vereins, gehört Kraft- und Ausdauersport zum Leben. Seit 2012 arbeitet sie als Sozialarbeiterin im Altenpflegeheim St. Johannes. Bewegungsangebote gab es dort schon lange. Doch als Tigges die Arbeit aufnahm, wollte sie schnell mehr.

Aus anfangs einer Rehasportstunde wurden zwei Termine pro Woche. 12 bis 17 Teilnehmer mit Demenz kommen

zur Hockergymnastik, zu Übungen mit Musik und zur Bewegung der Woche, einem Gleichgewichts- und Koordinationstraining der Universität Duisburg-Essen. „Danach sind sie fertig, aber zufrieden“, stellt Tigges lächelnd fest. Auch sie hat neue Pläne: „Ich will Rollator-Sport anbieten – das ist ein cooles Sportgerät.“



Birgit Schröer pflegte ihre demente Mutter, ehemals bekannte Gastwirtin in Balve. „Viele Balver kennen mich von klein auf – da ist direkt Vertrauen zu mir“, sagt sie. Die persönliche Erfahrung hilft ihr, sich gut in die Bedürfnisse und Sorgen pflegender Angehöriger einzufühlen.



U. Tigges, Übungsleiterin Ursula Pampuch und B. Schröer.
(Fotos: Schröer)

Personal Training mit 97

Kamp-Lintfort: Eins-zu-Eins-Kontakt im Breitensport

„Im engen, persönlichen Kontakt erreichen wir die Zielgruppe am besten und binden sie dauerhaft ein“, weiß Ulrike Plitt, Geschäftsführerin des Lintforter Turnvereins 1927 e. V. (LTV). „Schlappennähe ist wichtig für diese Menschen. Wir Turnvereine müssen zu ihnen kommen, nicht umgekehrt.“ Dabei unterstützt die Freie evangelische Kirchengemeinde Hoerstgen als Tandempartner den LTV, auch außerhalb des dörflichen Stadtteils.



Eine alte Dame mit Demenz, die Plitt seit kurzem einmal in der Woche zum *Personal Training* zuhause besucht, ist schon 97. „In ihren eigenen vier Wänden integrieren wir ihren Alltag ins Training und verbessern ihn“, sagt Plitt. Zuerst beobachtet sie, wie die Seniorin sich daheim

bewegt, was sie noch oder nicht mehr selbst tun kann. Wie in diesem Fall ist die Bewegungsfreiheit von alten Menschen, die allein leben, oft eingeschränkt. Sie bewegen sich kaum, warten von einer (gelieferten) Mahlzeit zur nächsten, geben immer mehr Alltagsroutinen auf.

Kleine Schritte, großer Unterschied

„Hier trainiere ich nicht nur Fingergymnastik, sondern auch die Beweglichkeit von Armen und Händen – zum Beispiel mit Ohrläppchen-Berühren hinter dem Kopf über Kreuz“, erklärt Plitt. Bei der *Wassermusik* ist nicht nur der Hörsinn gefragt: Teelöffel bringen gefüllte Gläser zum Klingen, als Begleitung beim Singen altbekannter Schnulzen. „Unsere hochbetagte

Teilnehmerin hat deutlich mehr Strophen parat als wir Übungsleiter“, schmunzelt Plitt. So verknüpft sie Alltagsgegenstände mit Sport, bricht Muster auf und verändert Routinen.

Was nach kleinen Schritten klingt, macht oft für einen Menschen mit Demenz den großen Unterschied: Heute serviert die alte Dame ihrer Trainerin sogar ein selbstgekochtes Ei zum zweiten Frühstück; sie schnippelt wieder Obst und hat die Gläser für die *Wassermusik* schon parat – noch vor kurzem konnte sie die Flasche nicht selbst aufdrehen. Das Beispiel zeigt: Im persönlichen Kontakt entsteht Vertrauen; die alte Dame setzt Impulse um und zeigt stolz wiedererlangte Fähigkeiten und Fitness.

Brückenbau im Wohnzimmer

Jetzt ist die Zeit reif für den nächsten Schritt: Ulrike Plitt bringt Besuch mit ins Wohnzimmer; eine ihrer „Brückenbauerinnen“ begleitet sie. So nennt die Vereinsmanagerin liebevoll ihre 16-köpfige Damengruppe zwischen 60 und 90. Die Hochaltrige wird ins Vereinsheim zum Marmeladekochen eingeladen, verbunden mit dem Versprechen: „Wir holen Sie ab und bringen Sie auch nach Hause.“

Lebensort Sportverein

Soziale Kontakte sind für die Fitness im Alter mindestens so wichtig wie Bewegung – davon ist Plitt überzeugt. Menschen, die in einer festen Gruppe zuhause sind, sich regelmäßig austauschen, etwas

mit Freude und auch mal für andere tun, bleiben wach im Kopf, bewegen sich regelmäßig, leben länger selbstbestimmt und haben eine höhere Lebensqualität.

Mit viel ehrenamtlichem Engagement und starken Gruppenstrukturen gibt der LTV Menschen über alle Lebensphasen hinweg ein zweites Zuhause – bis ins hohe Alter. Damit erreichte der Verein in den letzten Jahren sein Wachstumsziel und sichert mit seinen 1 400 Mitgliedern auch die eigene Zukunft.

Teilnehmer mit Demenz:
„Ich bin froh, dass ich mich bewegen kann. Dass man mal rauskommt. Man hat’n Grund, mal ein bisschen zu reden.“*



Der LTV organisiert Ausflüge als Gemeinschaftserlebnis für Menschen mit Demenz. Am 26. Oktober fuhr Ulrike Plitt (2. von rechts) mit Teilnehmern zum Landtag nach Düsseldorf, wo sie ihren Abgeordneten René Schneider besuchten (ganz rechts). Ambulant vor stationär war eines ihrer Gesprächsthemen. (Foto: MdL René Schneider)

Eins-zu-Eins-Betreuung beim Rollator-Training gibt Sicherheit. (Foto: Plitt)

Ehefrauen von Teilnehmern mit Demenz:

„Mein Mann kommt sehr gerne. Also der fragt die ganze Woche: Haben wir schon wieder Mittwoch?“*

„Und mein Mann ist auch viel gelöster, wenn er vom Sport kommt.“*

Erfolgsfaktoren und Zukunftsperspektiven

Jeder Mensch hat das Recht auf Bewegung, Licht und frische Luft – auch im Altenheim!

Arnd Bader von der Landesinitiative Demenz-Service NRW ist Mitglied der Steuerungsgruppe des Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ. Im Interview zieht er Bilanz und verrät seine Wünsche für die Zukunft.

Herr Bader, verlief die Projektarbeit immer reibungslos?

► Anfangs prallten zwei Welten aufeinander: Pflege und Sport. Da sprechen Akteure ganz verschiedene Sprachen. – Es war ein Kennenlern- und Lernprozess: Wie geht Nachhaltigkeit? Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es? Welche Mittel sind wie einzuplanen? Da gab es Vorurteile und Klischees. – Demenz und Bewegung: das ist noch nicht in den Köpfen. Wir müssen dafür mehr Öffentlichkeitsarbeit machen, und die persönliche Kommunikation mit Ärzten und Betroffenen ist wichtig.

Was hat die Projektarbeit gebracht?

► Das Modellprojekt hat wichtiges Wissen für Tandems und Angehörige zusammengetragen. Es ist ein toller Info-Fundus für künftige Tandems.

Wo können künftige Tandems Hilfe finden?

► Unser Experten-Netzwerk hilft mit engagierten, erfahrenen Menschen. Die Demenz-Servicezentren können regional einen wichtigen Beitrag dazu leisten. Für den Raum Bergisches Land bin zum Beispiel ich einer der Spezialisten zum Thema *Demenz und Sport*. Ruft mich an! Das ist der erste Schritt. Telefon: 02191 121212.

Hat sich die Situation für Menschen mit Demenz verbessert?

► Heute gibt es in vielen Städten deutlich mehr Angebote als vor fünf Jahren. Aber im ländlichen Bereich gibt es oft immer noch nichts Passendes für Menschen mit Demenz und ihre Familien. Wir brauchen überall Lotsen zum Thema, in der Pflege und im Sport. Ich finde: Eine Rehasportgruppe pro Pflegeeinrichtung muss Pflicht sein!

Haben sich die Strukturen weiterentwickelt?

► Sowohl die Sport- als auch die Pflegelandschaft sind in Bewegung, und sie wachsen hier und da zusammen. Auf Landesebene haben wir schon einen hohen Vernetzungsgrad. Jetzt wachsen regional und lokal Netzwerke zu Sport und Demenz durch das Modellprojekt. Das macht Einzelbegleitung möglich, persönlich und ressourcenorientiert.

Welche Angebotsformen gelingen?

► Ich hatte einige Aha-Erlebnisse in den drei Jahren Projektlaufzeit. Begeistert haben mich Sportangebote, die etwas gewagt haben, mal etwas ganz anderes – auch gegen anfängliche Widerstände – ausprobiert haben. Da fällt mir zum Beispiel direkt die Sturzprophylaxe mit Judo in Lünen ein. Anfangs gab es Skepsis, heute sind die Teilnehmer fitter als vorher. Wir müssen Tabus aufbrechen, Neues denken und Visionen entwickeln. Meine persönliche ist: ein Sportabzeichen für Menschen mit Demenz!



Arnd Bader: „Jetzt geht es um die Übungsleiter-Ressourcen. Wir müssen die Qualifizierung zügig vorantreiben.“
(Foto: Bader)

Entspricht die Angebotsentwicklung den Bedürfnissen der Zielgruppe?

► Wir brauchen noch mehr Angebote, die sowohl den Menschen mit Demenz als auch seine Angehörigen in den Blick nehmen. Mehr parallele und inklusive Sport- und Betreuungsangebote! – Es braucht neue, besondere Ideen: Sehr gut gefällt mir die Idee des Bewegungsbegleiters: Er oder sie begleitet Menschen mit Demenz zu und bei Sportangeboten, hilft bei An- und Abreise und bewegt sich gemeinsam mit dem Teilnehmer durch die Sportstunde.

Wie sieht die Zukunft aus?

► Derzeit ist es einfach, Rehasportgruppen einzurichten, da ist ein starkes Potenzial, das kann flächendeckend wirken. Das ist die Zukunft und könnte sich ähnlich ausbreiten wie Herzsport und Wirbelsäulentraining. Meine persönliche Vision: In fünf Jahren gibt es flächendeckend Rehasportangebote, egal wo ich wohne, auch im ländlichen Bereich. Dann ist regelmäßige Bewegung auch für Menschen mit Demenz Normalität und Teil ihres Alltags.

Ihre Ansprechpartner

Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e. V.

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

Dr. Georg Schick
Telefon: 0203 7174-149
E-Mail: schick@brsnw.de

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.

Anke Borhof
Telefon: 0203 7381-861
E-Mail: anke.borhof@lsb-nrw.de

Impressum

Herausgeber

Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e. V.
Friedrich-Alfred-Straße 10
47055 Duisburg
www.brsnw.de

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg
www.lsb-nrw.de

V.i.S.d.P.

Dieter Keuther,
Dr. Georg Schick

Grafisches Konzept und Design

Komhus Agentur für Kommunikation
www.komhus.de

Redaktion

Katrin Block PR+Text
www.katrinblock.de,
Dr. Georg Schick

***Zitate**

aus Interviews der wissenschaftlichen Begleitung

Danke!

Wir danken allen Projektbeteiligten für ihren engagierten Beitrag zum Gelingen des Modellprojekts.

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ – Kooperation im Modellprojekt



Kooperationspartner des landesweiten Modellprojekts von Behinderten- und Rehabilitationssportverband 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 Dortmund, gefördert vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen und von den Pflegekassen in NRW.



gefördert von:

