Was geht! Sport, Bewegung und Demenz
Kleine Praxisfibel 3: Lust daran, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen

Demenz Support Stuttgart gGmbH

Was geht! Sport, Bewegung und Demenz - Kleine Praxisfibel 3: Bewegung in der Gruppe - Demenz Support Stuttgart gGmbH

Bewegung
in der Gruppe

Was geht! Sport, Bewegung und Demenz
Kleine Praxisfibel 3: Lust daran, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen

Demenz Support Stuttgart gGmbH

3
Was geht!

Bewegung in der Gruppe

Was geht! Sport, Bewegung und Demenz

Kleine Praxisfibel 3: Lust daran, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen

Inhalt

Sport, Bewegung & Demenz	5
Bewegungsgruppen – was ist gemeint?	7
Wenn Gedächtnis und Orientierung nicht mehr so wollen wie früher	13
Sich gemeinsam bewegen und dabei Freude erleben – vier Mal anders!	17
Versicherungs- und Rechtsfragen	39
Beispielhafte Qualifizierungen für Übungsleiter/innen	41
Ein Angebot vor Ort schaffen – die wichtigsten Schritte	44
Wir unterstützen Sie gerne!	47

Sport, Bewegung & Demenz

Wandern, Rad fahren, Gymnastik treiben, tanzen, schwimmen oder einfach im Stadtteil spazierengehen: die meisten Menschen können solche Dinge einfach tun, sofern sie dazu Lust haben. Für andere gilt das nicht. Zum Beispiel für Menschen, die mit körperlichen oder kognitiven Beeinträchtigungen leben. Vor allem mit Blick auf diese Personengruppe wurde das Entwicklungsprojekt »Was geht! Sport, Bewegung & Demenz« durchgeführt. Sein hervorstechendstes Merkmal ist, dass hier Teilhabe, Wohlbefinden und Lebensfreude im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen!

Das Projekt „Was geht! Sport, Bewegung & Demenz"

- Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), der Robert Bosch Stiftung und der Erich und Liselotte Gradmann-Stiftung
- Laufzeit: 1.1.2013 – 31.3.2016
- Projektträger: Demenz Support Stuttgart gGmbH in Zusammenarbeit mit dem Verein Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke e. V.
- Ziele:
  - Teilhabemöglichkeiten für Menschen mit kognitiven Veränderungen (z. B. Gedächtnisprobleme, Demenz) erschließen;
  - bewegungs- und sportorientierte Vereine für die Zielgruppe sensibilisieren, Angebote öffnen und entwickeln;
  - Know-how aufbereiten und weitergeben.

Es wurden Sport- und Radvereine/Initiativen aber auch Kommunen und andere Organisationen motiviert und darin unterstützt, sich für die Zielgruppe der Bürgerinnen und Bürger mit kognitiven Beeinträchtigungen zu öffnen. Auf diese Weise ist eine Vielfalt bewegungs- und sportorientierter Angebote entstanden, die sich inzwischen erfolgreich in der Praxis etabliert haben.

Die Erfahrungen, die im Rahmen des Projektes gemacht wurden, zeigen auf, was alles möglich ist. Sie sollen allen interessierten Personen, Vereinen, Kommunen und Initiativen zur Verfügung gestellt werden, damit neue und weitere Angebote und Teilhabemöglichkeiten für Menschen mit kognitiven Veränderungen entstehen können. Diesem Transfer von Erfahrungen und Know-how dienen neben kleinen Filmen, Veranstaltungen, Veröffentlichungen und Beratungen auch drei Praxisfibeln zu den Aktivitäten Wandern und Radfahren sowie zu Bewegung in der Gruppe.

Hierbei handelt es sich um Praxishilfen, die Interessierten in kompakter Form Informationen und Anregungen an die Hand geben, um vor Ort die Initiative zu ergreifen und selbst Angebote zu entwickeln oder zu öffnen. Lassen Sie sich also inspirieren und anstiften! Wenn Sie darüber hinausgehende Information und Beratung wünschen, können Sie sich gerne an uns wenden.

Bewegungsgruppen – was ist gemeint?

Besonderes Kennzeichen: Vielfalt der Varianten und Spielarten

Es gibt kaum Sport- und Bewegungsangebote, von denen nicht vorstellbar wäre, dass sie sich auch auf Menschen mit Demenz einrichten könnten. Von dem deutlich kleineren Ausschnitt an Varianten, die inzwischen tatsächlich existieren, sind Bewegungsgruppen die wohl am stärksten verbreiteten. Gerade in diesem Bereich hat sich in den vergangenen Jahren viel getan. Wie weit die Verbreitung derartiger Angebote inzwischen vorangeschritten ist, ist jedoch nicht ohne Weiteres festzustellen. Unschwer identifizierbar sind die von großen gesellschaftlichen Akteuren (Organisationen und Verbände) getragenen und zumeist von staatlicher oder zivilgesellschaftlicher Seite geförderten Initiativen und Ansätze.

Hierzu gehört »Was geht! Sport, Bewegung und Demenz«, zu dessen Kooperationspartnern unter anderem der Landessportbund Baden-Württemberg und Kreissportbünde (Minden-Lübbecke, Stuttgart) zählen. Darüber hinaus sind hier insbesondere zu nennen: die vom organisierten Sport getragene nordrhein-westfälische Initiative »Fit für 100«, das Programm »Aktiv bis 100« des Hessischen Turnverbands, die von der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen sowie der Diakonie Hessen geförderten moment-Gruppen und das Projekt »Sport für Menschen mit Demenz« des Landessportbundes sowie des Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes in Nordrhein-Westfalen. Was sich jenseits dieser größeren Projekte im kleineren Maßstab an entsprechenden Bemühungen abspielt, lässt sich weit schwieriger ausmachen. Gleichwohl ist die entscheidende Frage die, ob und wie es gelingt, dass auf Menschen mit Demenz eingerichtete Bewegungsangebote genau dort Fuß fassen und sich weiter ausbreiten.

Was zeichnet eine Bewegungsgruppe aus?

Welche Art von sportlichen oder bewegungsbezogenen Aktivitäten ist gemeint, wenn wir von Bewegungsgruppen sprechen? In der Diskussion über eine treffende Bezeichnung für dieses Praxisbuch fiel wiederholt der Begriff »Gymnastik«. Dieser wurde teils als treffend akzeptiert, stieß andererseits aber auf vehemente Ablehnung. Hilfreich war dann der Blick in ein älteres Nachschlagewerk (das Bertelsmann Handlexikon aus dem Jahr 1979), demzufolge Gymnastik

»im engeren Sinne [ein] System formender Leibesübungen« meint, »das im Gegensatz zum Sport überwiegend ohne Leistungsforderung die körperlichen Mängel beseitigen oder verhüten soll«. Den zwischenzeitlichen Entwicklungen dürfte geschuldet sein, dass diese Unterscheidung manch einem nicht mehr recht nachvollziehbar ist. Wer einmal eine Skigymnastik besucht hat, wird bezeugen können, dass es in manchen Varianten äußerst sportlich zugeht!

Dennoch macht die von dem Lexikon-Eintrag gesetzte Unterscheidung zwischen Sport als einer streng am Wettbewerbs- und Leistungsgedanken ausgerichteten Praxis und Formen einer mehr spielerisch und rhythmisch ausgerichteten körperlichen Ertüchtigung der Tendenz nach Sinn. Für das heutige Verständnis von »Gymnastik« ist bestimmend, dass sie weithin Aufnahme in den Breitensport gefunden hat. In ihren dort praktizierten unzähligen Varianten sind die Leistungskomponente wie auch die eher spielerische Ausrichtung in je unterschiedlichen Mischungsverhältnissen vertreten.

Insofern trifft die Bezeichnung »Gymnastik« auf wesentliche Eigenschaften der hier gemeinten Bewegungsgruppen zu. Was diese nicht in den Blick rückt ist, dass Bewegungsgruppen sich oftmals zusätzlicher Komponenten bedienen. So finden sich heute in zahlreichen Angeboten auch Übungen und Bewegungsabläufe aus fernöstlichen Formen wie dem Qi Gong oder dem Tai Chi wieder.

Grundsätzlich unterscheiden sich Bewegungsgruppen mit Blick auf ihr jeweils spezielles Mischungsverhältnis zwischen einem das leichte, lebhafte, lustvolle Moment betonenden Sich Bewegen einerseits und einem stärker fordernden, auch auf Anstrengung setzenden in Bewegung Sein. In der Reinform sind diese Ausrichtungsmöglichkeiten körperlichen Übens praktisch kaum je anzutreffen. Auch die eher spielerisch-lustbetont daherkommende Bewegung bedarf einer gewissen Anstrengung. Ebenso wenig kann keine Anstrengung erfordernde körperliche Praxis auf das Moment von Lust oder Freude gänzlich verzichten.

Zu unterstreichen sind auch die starken Ähnlichkeiten zwischen den im Zentrum der hier gemeinten Gruppen stehenden Übungen. Entscheidend für eine Bewegungsgruppe bzw. dafür, ob sie für die einzelne Person besonders geeignet ist bzw. dieser zusagt, ist demnach nicht so sehr, welche Bewegungsabläufe und Übungen durchgeführt werden, sondern eher, mit welcher Absicht bzw. Zielausrichtung und welcher damit verknüpften Haltung dies geschieht. Hier spielt die Ausrichtung des Angebots, die insbesondere über die spezielle Ausbildung und Qualifizierung der Gruppenleitung wie auch deren Erfahrungshintergrund eine wichtige Rolle.

Im Vordergrund steht die Freude am körperlichen Tun und in Bewegung Sein - nicht die Leistungsforderung.

Beachtenswertes für die Praxis

»Was geht!« geht von dem Grundsatz aus, dass in einer Bewegungsgruppe, die auf Menschen mit kognitiven Schwierigkeiten, beispielsweise aufgrund einer Demenz, eingestellt ist, die Freude am körperlichen Tun und in Bewegung Sein die vorgeordnete Rolle spielen sollte. Damit ist dem Prinzip, dass körperliche Ertüchtigung einer gewissen Anstrengung bedarf, keine rigorose Absage erteilt. Vielmehr ist dies als Votum für einen sensiblen Umgang mit dem jeweils vorhandenen spezifischen Vermögen und den individuellen Bedürfnissen der Beteiligten zu

verstehen. Aufgrund der besonderen Lage, mit einer Demenz zu leben, dürfte einer der wesentlichsten Bedarfe der sein, sich als »intakt« und heil zu erleben und dies genießen zu können.

Wenn in herkömmlichen Sportangeboten, etwa einer Gymnastikgruppe im Verein, der Gruppenaspekt eher nachrangig ist, hat man es in den hier gemeinten Gruppen mit einer etwas anderen Situation zu tun: was im ersten Fall als selbstverständlich scheint, lässt sich hier als wohltuende Erfahrung neu machen und würdigen. Wer mit einer Einschränkung wie einer Demenz konfrontiert ist, wird die Erfahrung, etwas ebenso (gut) zu können wie alle anderen, in besonderer Weise genießen. Nachdem Demenz gesellschaftlich nach wie vor mit einem Stigma behaftet ist, ist leicht nachvollziehbar, wie wohltuend die Erfahrung einer betroffenen Personen sein kann, selbstverständlicher und respektierter Teil einer Gruppe zu sein. Wer mit einer derartigen kognitiven Einschränkung zurechtkommen muss, den kann die Teilnahme an einer Bewegungsgruppe darin bestätigen, dass es möglich ist, weiterhin am »normalen Leben« teilzuhaben.

Dies bedeutet, dass bei der Leitung einer Bewegungsgruppe, die auf Menschen mit kognitiven Handicaps beziehungsweise Demenz eingestellt ist, eine erhöhte Sensibilität für die soziale Qualität der Gruppensituation vorhanden sein sollte. Das ist auch einer der Gründe, warum »Was geht!« für die Umsetzung des »Tandem-Prinzips« plädiert. Eine erfolgreiche Durchführung von Bewegungsgruppen, die auch die mentale und kognitive Konstitution ihrer Teilnehmer/innen berücksichtigen, setzt auf der Leitungsebene sportliche bzw. bewegungsbezogene Kompetenzen ebenso voraus wie soziale. Von der Leitung unabhängig muss eine erfolgreiche Durchführung generell auf das besondere Vermögen beider Welten –der des Sports und der des Sozialen – zurückgreifen können.

In jedem Fall macht es Sinn, als Anbieter sehr genau zu überlegen, was für ein Konzept und welche Programmatik man der Etablierung einer Bewegungsgruppe zugrunde legen und welche Art von Gruppe man ins Leben rufen möchte. Sich mit einem Partner aus einem anderen Bereich zusammen zu tun erweitert die Handlungsspielräume enorm, weil so oftmals weitere und andere Ressourcen zur Verfügung stehen. Eine solche Konstellation kann auch günstigere Voraussetzungen dafür schaffen, sich im Vorfeld konkreter mit der besonderen Art und Weise auseinanderzusetzen, wie man mit dem eigenen Angebot das Erleben von Lebensfreude und Teilhabe fördern kann und will.

Thema Finanzierung

Die Finanzierbarkeit stellt sich aus Sicht der Praxis natürlich immer als wichtiger Gesichtspunkt dar. Hier wurde im Rahmen von »Was geht!« Wert darauf gelegt, mit Blick auf die Kostendeckung und zu erhebende Beiträge unter »Normalbedingungen« und unter Beachtung des Prinzips der Nachhaltigkeit zu arbeiten. Sollen Sport- und Bewegungsangebote auf Dauer angelegt sein, dürfen sie sich nicht von zeitlich begrenzten Modell- und anderen Förderungen abhängig machen.

Der Ansatz von »Was geht!« votiert deshalb dafür, bereits bei der Konzeption eines Angebots besonders darauf zu achten, dass dieses sich in finanzieller Hinsicht selbst tragen kann. Hierzu werden die Kosten für Übungs-

leitung, Raum, ggf. Entschädigungen für Begleiter usw. zusammengestellt. Auf dieser Basis lässt sich das Angebot und der erforderliche Unkostenbeitrag pro Teilnehmer kalkulieren. In der Praxis gestaltet sich dies je nach Träger bzw. Anbieter einfacher oder schwieriger. Sportvereine oder soziale Träger verfügen oftmals über Räumlichkeiten, die kostenlos (oder mit geringfügigen Kosten) zur Verfügung gestellt werden. Wer auf das Anmieten von Räumen angewiesen ist, muss eine entsprechende Nutzungsgebühr in Rechnung stellen. In jedem Fall müssen die Kosten für den Übungsleiter bei der Kalkulation des Teilnehmerbeitrags berücksichtigt werden. Je nach Kalkulation wird man in aller Regel mit einer Mindestteilnehmerzahl rechnen müssen. Bei den meisten Angeboten hat sich ein Teilnehmerbeitrag von € 5 bis € 7 pro Einheit bewährt.

Orientierung an >Normalität<, Vermeidung von Stigmatisierung, Praxistauglichkeit: all dies macht eine Finanzierung auch über Teilnahmegebühren zur Option der ersten Wahl.

Es ist in jedem Fall sinnvoll, nicht ausschließlich auf eine Finanzierung durch Teilnehmerbeiträge zu setzen, sondern eine Mischfinanzierung zu entwickeln, d. h. sich um Zuschüsse seitens der Kommune oder des Vereins oder um kostenfrei zur Verfügung gestellte Räumlichkeiten (von Vereinen oder städtischen/kommunalen Einrichtungen) zu bemühen. Nicht zuletzt aus diesen Erwägungen heraus empfiehlt es sich, Bewegungsangebote, die für Menschen mit Demenz eingerichtet sind, vorzugsweise als Kooperationsprojekte anzulegen.

Wie die Erfahrungen aus der Praxis zeigen, sind Befürchtungen, die Finanzierung von Angeboten über Teilnehmerbeiträge könne deren Akzeptanz und Nachfrage behindern, unbegründet. Für eine individuell als sinnvoll erachtete Aktivität sind Menschen in der Regel bereit, auch die Kosten zu tragen. Dies gilt für einen Kinoabend ebenso wie die Inanspruchnahme einer Betreuungsgruppe oder eben auch die Teilnahme an einer Bewegungsgruppe. Auch unter dem Aspekt von Normalität, der Vermeidung von Stigmatisierung sowie der Praxistauglichkeit für Sportvereine und andere Anbieter stellt die Finanzierung über Teilnahmegebühren die Option der ersten Wahl dar. Dies war u.a. auch das Ergebnis eines Workshops mit Anbietern von Bewegungsgruppen, der 2013 im Rahmen von »Was geht!« in Stuttgart stattfand (http://www.sport-bewegung-demenz.de/gute_praxis/Anstiftertreffen_2013/voneinander-lernen) .

Leistungen nach dem SGB XI

Für Menschen mit besonderem Betreuungsbedarf, z. B. Personen mit kognitiven Beeinträchtigungen, hält das Pflegeversicherungsgesetz (SGB XI) in seinem Paragraphen 45 eine Reihe von Unterstützungsmöglichkeiten vor. So können die Leistungsberechtigten sich hier oftmals die Teilnahmegebühren für sportliche Angebote wie eine Bewegungsgruppe von ihrer Pflegekasse erstatten lassen beziehungsweise ihre Teilnahme aus der ihnen zur Verfügung gestellten Geldleistung finanzieren.

Zudem besteht für Sportvereine die Möglichkeit, zur Finanzierung von Kursen bzw. Angeboten, die sich ausschließlich an Personen mit einem Rehabilitationsanspruch richten, auf diese besonderen Fördermittel zurückzugreifen. Im Sinne eines am Normalitätsprinzip und am Konzept der Nachhaltigkeit orientierten Vorgehens wurde im Rahmen von »Was geht!« auf diese Möglichkeit verzichtet.

Wenn Gedächtnis und Orientierung nicht mehr so wollen wie früher

Demenz als Begriff ist sehr allgemein und unscharf. Ein Satz wie »Frau Müller hat Demenz« besagt daher erst einmal nicht viel. Gleichwohl ist der Begriff Demenz (oder Alzheimer als die am häufigsten vorkommende Art von Demenz) aber für viele Menschen angsterzeugend und stigmatisierend. Deshalb weigern sich viele, die von solchen Veränderungen betroffen sind, den Begriff für ihre Situation und Person zu akzeptieren.

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Das ist erfreulich, hat aber auch seinen Preis. Denn es bedeutet auch, dass immer mehr ältere Bürgerinnen und Bürger mit kognitiven Beeinträchtigungen zurechtkommen müssen. Solche Beeinträchtigungen können sich auf die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, die Orientierung oder das Erinnerungsvermögen beziehen. Einen Teil der kognitiven Veränderungen, die vorzugsweise im Alter auftreten, hat man mit Begriffen wie »Demenz« oder »Alzheimer« belegt und sie als Krankheit begriffen.

Über lange Zeit vertraten die meisten medizinischen Experten die Überzeugung, eines nicht allzu fernen Tages werde sich ein Heilmittel für diese Art von Veränderungen finden, womit man sämtliche mit ihnen verbundenen Aufgaben und Schwierigkeiten los wäre. Inzwischen ist man bescheidener geworden. Denn es ist zunehmend deutlicher geworden, dass sich diese vor allem im Alter auftretenden kognitiven Veränderungen, falls überhaupt, sicher nicht in absehbarer Zeit zum Stillstand bringen oder gar heilen lassen. Nach allem, was wir wissen, stellt insbesondere die Alzheimer-Demenz eine dauerhafte Begleiterscheinung unserer älter werdenden Gesellschaft dar. Das hat Konsequenzen.

Die wichtigste Frage lautet nun nicht mehr: Wie können wir Alzheimer heilen? Sondern sie lautet: Wie schaffen wir es, dass Menschen mit solchen kognitiven Veränderungen nicht aus der Gesellschaft herausfallen oder an den Rand des sozialen Miteinanders gedrängt werden? Wie machen wir es möglich, dass auch für diese wachsende Zahl von Bürgerinnen und Bürgern Lebensfreude, Le-

Viele Menschen, die mit einer Demenz leben, können trotz ihrer Handicaps noch sehr vieles tun und auch genießen.

bensqualität und Teilhabe am Leben im Gemeinwesen erhalten bleiben?

Worüber sprechen wir?

Was ist eigentlich gemeint, wenn von Menschen mit Demenz oder gar von Demenzkranken gesprochen wird? Zunächst einmal ist zu beachten, dass »Demenz« eine recht allgemeine und damit ungenaue Bezeichnung ist. Es handelt sich um einen Oberbegriff für eine Vielfalt völlig unterschiedlicher Ursachen und Erscheinungsformen kognitiver Veränderungen. Es ist ein Begriff wie Auto, unter den ja auch Hunderte verschiedener Typen von Fahrzeugen fallen – vom kleinen Stadtauto bis hin zur protzigen Limousine. Vielleicht noch wichtiger: Für die meisten Menschen ist dieser Begriff mit bestimmten negativen Bildern und Vorstellungen verbunden, die dazu geeignet sind, Menschen über einen Kamm zu scheren und Angst zu erzeugen.

Demenz als Begriff ist sehr allgemein und unscharf. Ein Satz wie »Frau Müller hat Demenz« besagt daher erst einmal nicht viel. Gleichwohl ist der Begriff Demenz (oder Alzheimer als die am häufigsten vorkommende Art von Demenz) aber für viele Menschen angsterzeugend und stigmatisierend. Deshalb weigern sich viele, die von solchen Veränderungen betroffen sind, den Begriff für ihre Situation und Person zu akzeptieren.

Es gibt, wie bereits erwähnt, zahlreiche unterschiedliche Formen von Demenz: beispielsweise die vaskuläre Demenz, die fronto-temporale Demenz, die sogenannte Alzheimer-Demenz und viele andere. In manchen Fällen sind demenzielle Veränderungen oder Prozesse umkehrbar. Solchen sogenannten »sekundären Demenzen« liegen bestimmte körperliche Dysfunktionen zugrunde (z. B. Stoffwechselstörung, Fehlfunktion der Schilddrüse), die prinzipiell korrigierbar sind. In der Regel handelt es sich bei den Prozessen, die mit dem Begriff Demenz beschrieben werden, aber um solche, die chronisch verlaufen und nicht umkehrbar sind.

Alzheimer und Gedächtnisprobleme

Als häufigste Form einer Demenz gilt die Alzheimer-Demenz. Obwohl es auch jüngere Menschen mit einer solchen Diagnose gibt, handelt es sich bei Alzheimer überwiegend um ein Phänomen des höheren Alters. Gleichwohl gilt: die Bandbreite individueller Erscheinungsformen dessen, was mit diesem Begriff belegt wird, ist riesengroß. Aus diesem Grund wird die Diagnose »Alzheimerkrankheit« von Fachleuten zunehmend kritisch hinterfragt.

Kann man etwas tun?

Manche Experten sprechen eher von Gehirnalterung als von »Demenz« oder »Alzheimer« und betonen, dass bei uns allen das Gehirn altert und damit einem Veränderungsprozess unterworfen ist. Doch ganz gleich, welche Begriffe wir wählen: Immer geht es dabei um Veränderungsprozesse, die sich medizinisch oder medikamentös nicht korrigieren oder aufheben lassen. Einen hundertprozentigen Schutz vor solchen Veränderungen gibt es nicht. Aber nach allem, was wir wissen, lässt sich viel tun, um das Risiko eines Gehirnalterungsprozesses mit einem schweren und fortschreitenden Verlauf zu verringern. Ganz zentral ist dabei eine gesunde Lebensführung. Damit sind so-

wohl eine gesunde Ernährung und viel Bewegung gemeint wie auch das soziale Eingebundensein, soziale Aktivitäten und eine nicht nachlassende Neugier auf das Leben.

Wenn das Gedächtnis nachlässt

Und all dies bleibt auch dann zentral, wenn das Gedächtnis und die Orientierung nicht mehr mitspielen wie früher oder man gar eine Demenzdiagnose erhalten hat. Leider denken heute immer noch viele Menschen, mit einer demenziellen Veränderung würde sich das Leben nur noch auf der Schattenseite abspielen. Doch dem ist nicht so. Denn auch dann sind Lebensfreude, Dinge tun können, die für einen sinnvoll sind oder Spaß machen, ins »normale« Leben einbezogen sein nämlich prinzipiell sehr gut möglich. Auch haben die meisten Menschen ein recht einseitiges Bild von sogenannten »Demenzbetroffenen«. Sie meinen nämlich, Menschen, die mit einer Demenz leben, können so gut wie nichts mehr selbständig tun und sind in allem auf Hilfe angewiesen. Doch das ist nicht richtig. Viele Menschen, die mit einer Demenz leben, können trotz ihrer Handicaps noch sehr vieles tun und auch genießen. Oftmals brauchen sie nur eine dezente Unterstützung Dritter, um ansonsten gut alleine zurecht zu kommen. Es gibt genauso wenig ›die‹ Demenzbetroffenen wie es ›die‹ Deutschen oder ›die‹ Vegetarier gibt.

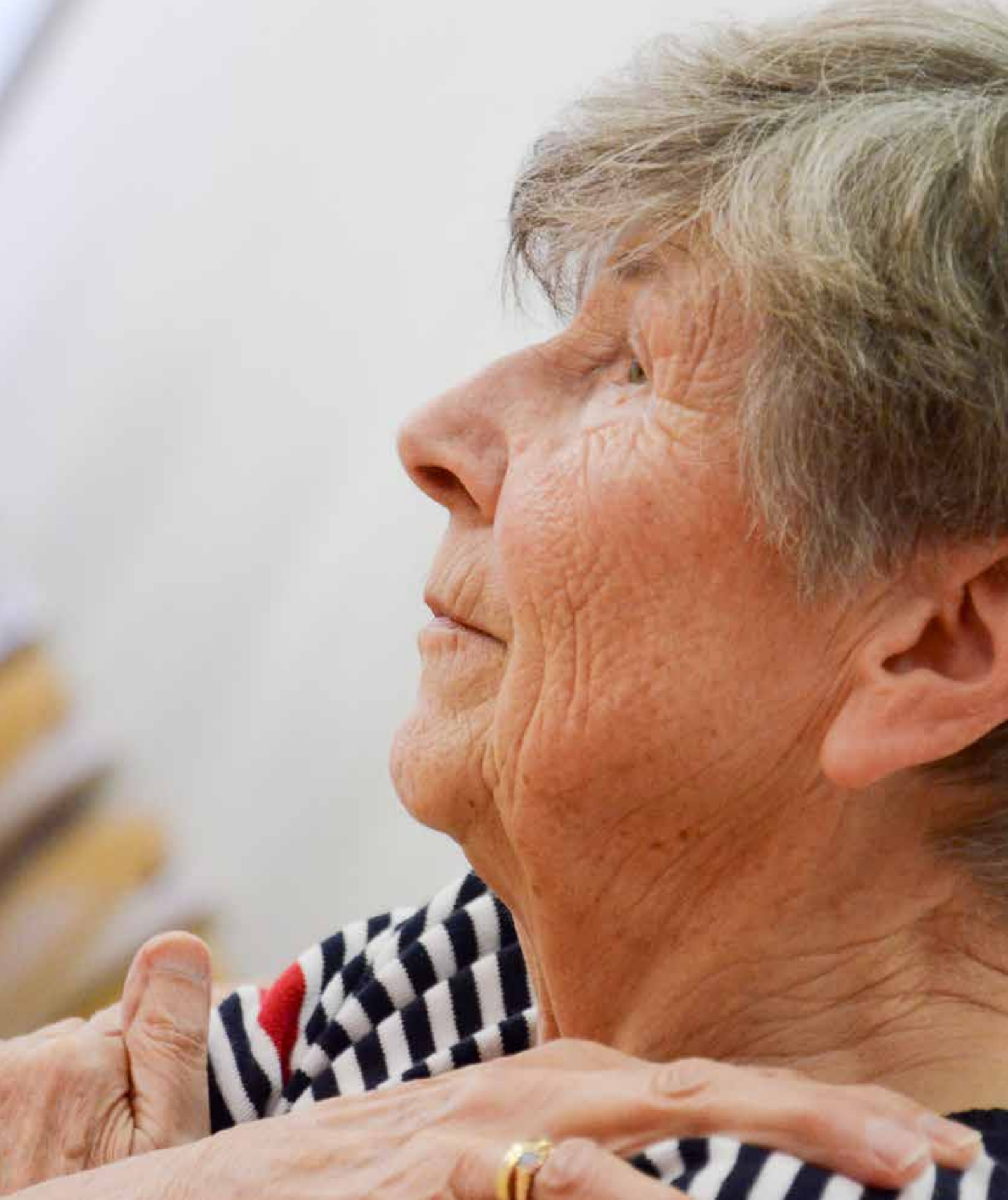
Das Umfeld muss stimmen

Wie weit Menschen mit kognitiven Einschränkungen in die Gemeinschaft integriert sind und die Dinge tun können, die ihnen Freude machen, hängt vor allem von der Beschaffenheit ihres Umfeldes ab. Ist es ihnen zum Beispiel möglich, weiterhin mit anderen in Kontakt zu sein, auszugehen, sich zu bewegen oder sportlich zu betätigen? In der Regel ist genau das nicht der Fall. Hier gilt es, die Voraussetzungen zu schaffen und die Rahmenbedingungen zu erfüllen, die Dinge wie diese möglich machen. In diesem Zusammenhang spielen Sport und Bewegung eine zentrale Rolle bei der Umsetzung des Rechts auf gesellschaftliche Teilhabe für alle Bürgerinnen und Bürger. Hierzu hat sich Deutschland u. a. mit der Ratifizierung der UN-Behindertenrechtskonvention (BRK) verpflichtet.

Kognitive Veränderungen – kleine Gedächtnisstütze

- Kognitive Veränderungen (Gedächtnisprobleme, Alzheimer, Demenz…) gehören zur älter werdenden Gesellschaft. Wir müssen lernen, mit ihnen zu leben. Alzheimer ist eine mögliche Form, sein Alter zu erleben.
- Auch mit kognitiven Veränderungen ist es möglich, ein gutes Leben und Freude am Leben zu haben und in das soziale Miteinander eingebunden zu bleiben.
- Das Spektrum derjenigen, die von einer Demenz betroffen sind, ist ebenso breit wie vielfältig. Den oder die Betroffenen gibt es nicht.
- Menschen mit kognitiven Handicaps begegnen uns u. a. im Kontext von Sport und Bewegung als Mitmenschen, als (Mit-)Bürgerinnen und (Mit-)Bürger. Sie sind keine ›Patienten‹, ›Kranken‹ oder ›Pflegebedürftigen‹. Dies sollten wir in unserem Sprechen und bei unserer Wortwahl beachten und berücksichtigen.
- Es geht darum, Möglichkeiten der gesellschaftlichen Teilhabe zu eröffnen – und erst in zweiter Linie um gesundheitsbezogene Ziele.

Bei sport- und bewegungsbezogenen Aktivitäten geht es nicht um »Betreuung«. Vielmehr geht es darum, Möglichkeiten zu schaffen und Angebote zu machen. Wo Hilfestellungen erforderlich sind, sollte einfühlsam beobachtet und nach dem Prinzip ›so viel Unterstützung, wie nötig‹ gehandelt werden.



Sich gemeinsam bewegen und dabei Freude erleben – vier Mal anders!

Vier praxiserprobte Konzepte, die der Ausrichtung auf Lebensfreude und dem Teilhabeaspekt besondere Beachtung schenken.

Es ist nicht genau feststellbar, wie viele Ansätze für Bewegungsgruppen derzeit praktisch umgesetzt werden, die auf Menschen mit Demenz eingestellt sind. Mit Sicherheit lässt sich sagen, dass es eine Vielzahl von Vorgehensweisen mit jeweils unterschiedlichen Ausrichtungen gibt.

Diese Praxisfibel will einen möglichst verständlichen, nachvollziehbaren Anfang machen, solche Ansätze zu beschreiben. Wie bereits erwähnt konzentriert sie sich auf solche praxiserprobten Konzepte, die der Ausrichtung auf Lebensfreude und dem Teilhabeaspekt besondere Beachtung schenken. Nachfolgend werden vier Ansätze vorgestellt, die diese Anforderung auf je spezifische, ganz unterschiedliche Weise erfüllen. Ihr gemeinsamer Nenner besteht zudem darin, dass sie alle im Kontext des Projekts »Was geht! Sport, Bewegung und Demenz« zum Einsatz gekommen sind.

„Sport und Talk"

»Sport und Talk" – so nennt sich ein Angebot, das der Verein Leben mit Demenz Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke im Zuge seiner Aktivitäten im Bereich Frühdemenz (d. h. der frühen Phasen eines demenziellen Veränderungsprozesses) entwickelt hat. Ein hervorstechendes Merkmal dieses Angebots ist, dass es sich aus sogenannten Gesprächskreisgruppen für Menschen mit einer beginnenden Demenz entwickelt hat und somit ganz unmittelbar mit Idee und Praxis der Selbsthilfe verknüpft ist. »Talk« steht hier für den Austausch unter Personen, die allesamt von Demenz als einer einschneidenden Veränderung betroffen sind, die es zu bewältigen gilt. Solche Gesprächsgruppen eröffnen die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, die das Schicksal Demenz teilen. Worüber genau man sich austauscht,

Mit der Erweiterung des Austauschs im Gespräch (talk) um die gemeinsame Bewegung entsteht etwas Neues. Das lässt den Zusammenhalt der Gruppe noch stärker werden.

hängt von den Beteiligten selbst ab. Es kann um die zahlreichen, oftmals schwierigen Erfahrungen gehen, die die neue Situation mit sich bringt. Die Gesprächsteilnehmer können aber auch eine Pause von den alltäglichen Lasten und Belastungen einlegen und über »Gott und die Welt« sprechen. Die Entscheidung liegt bei den Mitgliedern der Gruppe.

In der Mindener Gesprächskreisgruppe kristallisierte sich irgendwann heraus, dass miteinander zu sprechen zwar gut und wertvoll sei, man aber auch gerne etwas aktiv zusammen tun wolle. Dies führte zu dem Entschluss, sich gemeinsam zu bewegen und Sport zu treiben. Mit dem Wunsch, dies möglichst unter fachlich versierter Anleitung zu tun, war die Brücke vom geschützten Raum der Selbsthilfe zur Welt des organisierten Sports und der Bewegung zumindest gedanklich bereits geschlagen.

Unter diesen Vorzeichen etablierte sich »Sport und Talk« als ein Ablauf, in dessen Rahmen sich die Mitglieder der Selbsthilfegruppe unmittelbar vor ihrem regelmäßigen Gesprächstermin zusammenfinden, um für eineinhalb Stunden miteinander Sport zu treiben. Man trifft sich im vertrauten Kreis und genießt die Freude am gemeinsamen Tun und der körperlichen Bewegung. In der in Minden praktizierten Variante ist die Gruppengröße auf maximal sechs Personen begrenzt. Dies ist der Kopplung von Gesprächs- und Bewegungskomponente geschuldet. Für eine Gesprächsgruppe geht man davon aus, dass eine Größe von maximal sechs Personen sich in besonderer Weise dafür eignet, einen geschützten Raum zu bieten. Dies schafft gute Voraussetzungen dafür, gut in Kontakt zu kommen und zu bleiben, sich leichter konzentrieren zu können und tatsächlich miteinander zu reden. So kann in kurzer Zeit eine vertrauensvolle Atmosphäre entstehen.

Ein »Sport und Talk« Angebot setzt voraus, dass alle an der Gesprächsgruppe Teilnehmenden ein ähnlich intensives und ähnlich gelagertes Faible für Bewegung haben bzw. mitbringen. Der die Gruppe leitenden Person fällt die Aufgabe zu, den Wunsch bzw. das Bedürfnis der Teilnehmenden nach Bewegung aufzugreifen und ein passendes Bewegungsangebot zu organisieren. Wenn sich die Entscheidung für eine Beteiligung an einer Gesprächsgruppe als ein erster Schritt verstehen lässt, im eigenen Leben unter veränderten Umständen neu Fuß zu fassen, dann steht die Entscheidung, mit der Gruppe Sport zu treiben, für das Bedürfnis bzw. das Interesse, sich durch körperliche Anstrengung und Bewegung (neu) zu erfahren und sich das Leben ein Stück weit zurück zu holen.

Durch die Verknüpfung eines gesprächs- mit einem bewegungsorientierten Teil entsteht etwas Neues. Dies lässt den Zusammenhalt der Gruppe noch stärker werden; die Gemeinschaft nimmt an Stärke noch weiter zu. Die Teilnehmenden tun und erleben gemeinsam mehr und lernen sich von ganz anderen Seiten kennen.

„Sport und Talk": Besonderheiten im Hinblick auf den Bewegungsteil

- Charakteristisch für »Sport und Talk« ist, dass die Gesprächs- und Austauschkomponente die Häufigkeit der Treffen bestimmt; hier ist ein 14-tägiger Rhythmus das richtige Maß. Aus sportlicher Sicht kann ein vierzehntägig stattfindendes Bewegungsangebot aber nicht restlos überzeugen. Als wesentlich sinnvoller erscheint hier ein wöchentlicher Rhythmus. Regelmäßig wahrgenommen kann ein wöchentliches Bewegungsangebot maßgeblich dazu beitragen, dass die Teilnehmenden in körperlich-sportlicher Hinsicht deutlich »fitter« werden und auch länger fit bleiben. Folglich sollte im Rahmen von »Sport und Talk« idealerweise ein weiteres Bewegungsangebot bzw. ein zweiter Sporttermin organisiert werden, der in den Wochen zwischen den Sport und Talk-Treffen stattfindet.
- Die Tatsache, dass die Teilnehmenden unter sich sind, fördert das Zusammenwachsen und die Gemeinschaft enorm. Jede/r darf und kann so sein, wie er/sie ist. Jede/r bringt sich und seine Persönlichkeit ein und macht entsprechend seiner Fähigkeiten mit.
- Durch die sehr überschaubare Größe der Gruppe finden die Bedürfnisse der Teilnehmenden problemlos ihren Platz. Die Übungsleiterin hat alle Teilnehmenden im Blick, kann sich um jede Person kümmern und Einzelne bei Bedarf gezielt unterstützen.
- Das Mindener Sport und Talk Format zeichnet sich durch einen sehr guten Betreuungsschlüssel aus. Neben der Übungsleiterin gibt es eine weitere Person, die die sportlichen Aktivitäten der Gruppe begleitet. Wie die alltägliche Praxis immer wieder zeigt, ist eine solche Begleitung unverzichtbar. Immer wieder ist zu erleben, dass Teilnehmende zwischendurch die Toilette aufsuchen müssen und dann den Weg zum Sportraum nicht alleine zurückfinden. Ebenso alltäglich ist die Erfahrung, dass zwei Teilnehmende eine schlechte Tagesform aufweisen und deshalb bei Übungen auf Hilfestellung angewiesen sind (die sie an guten Tagen nicht brauchen).
- Ein Vorteil der Gruppengröße besteht darin, dass man mit Räumlichkeiten von rund 30 m² auskommt. So kann man beispielsweise auf die Gymnastikräume von Tages- oder Rehakliniken, aber auch auf Nebenräume in öffentlichen Sporthallen zurückgreifen. Ideal ist es, wenn sich der Raum, in dem sich die Gruppe für den Gesprächsteil trifft, im gleichen Gebäude befindet. Die beiden Örtlichkeiten sollten auf jeden Fall nahe beieinander liegen, damit nicht zu viel Zeit für den Ortswechsel benötigt wird und das Thema Transfer keine allzu große Bedeutung bekommt.
- Durch die unmittelbare Kopplung von Gesprächskreis und Bewegungsgruppe können Schwierigkeiten auftreten, wenn es in der Gruppe zu Veränderungen kommt und Teilnehmende aufgrund des Fortschreitens ihrer demenziellen Veränderungen, aber auch bei einer Verschlechterung des allgemeinen Gesundheitszustandes, an dem Sportangebot nicht mehr teilnehmen können bzw. die Gruppe verlassen müssen. Dies wird dann besonders kritisch, wenn sich die Teilnehmerzahl z. B. auf vier Personen verringert.

  Eine Aufnahme neuer Teilnehmer ist in der Regel möglich, aber erstens kann dies Zeit beanspruchen und zweitens gelingt dies nur bis zu einem gewissen Grad. Bei der Auswahl neuer Teilnehmer muss darauf geachtet werden, dass die Personen von ihren Interessen und Fähigkeiten her in beide Angebote passen. Dies bedeutet auch, dass die Anforderungen an Interessenten steigen.

Mit Blick auf das Bewegungsangebot lässt sich eine Mindestteilnehmerzahl von fünf Personen in der Regel nicht unterschreiten. Eine geringere Teilnehmerzahl stellt die Organisatoren auf Dauer vor große Schwierigkeiten. Es macht einen großen Unterschied, ob jemand in einer 15-köpfigen oder in einer vierköpfigen Gruppe wegen Krankheit oder Urlaub ausfällt – etwas, was in der Praxis regelmäßig vorkommt.

Unterm Strich: „Sport und Talk" – Erfahren des eigenen Vermögens und der Wille zur Teilhabe

Dem Angebot »Sport und Talk«, wie es in Minden konzipiert bzw. den Bedarfen mit einer Demenz lebender Personen entsprechend entwickelt wurde, sind sehr viel mehr Nachahmer zu wünschen, als bislang nach allem Wissen vorhanden sind. Die Form besticht durch die Komponenten der Solidarität von Demenz betroffenen Menschen untereinander und die damit verbundene Stärkung und Selbst-Vergewisserung der einzelnen Person. Die Sport- und Bewegungskomponente kann auf dem Willen zur aktiven Auseinandersetzung und der Bereitschaft aufbauen, sich die eigene Teilhabe am Leben neu zu sichern und diese neu zu (er-)leben. Lebensfreude entsteht durch das Erleben des eigenen Körpers, der eigenen Kompetenzen und des eigenen körperlichen Leistungsvermögens. Sich als zumindest körperlich vollkommen intakt zu erfahren, kann große Bedeutung unterstellt werden. Wenn die Leistungskomponente bei körperlich weniger starken Personen u.U. kritisch gesehen werden muss, kommt ihr in dieser Angebotsform gleichwohl eine wichtige und stärkende Wirkung zu: die Erfahrung des eigenen körperlichen Vermögens stimuliert Lebensfreude. Teilnehmende holen sich ein Stück normales Leben zurück.

In seiner im Rahmen von »Was geht!« praktizierten Variante stellt das Angebot nicht zu unterschätzende Anforderungen an die Umsetzung – wobei das Vorhalten sowohl besonderer sozialer als auch sportlicher Qualifikationen (in Person von Gesprächs- und Übungsleitung) die weitaus kleinere Hürde darstellt. Als schwieriger erscheint, dass ein Gleichklang der Interessen aller Teilnehmenden (sowohl an der Auseinandersetzung im Gespräch als auch an einer sportlichen Betätigung) nicht einfach vorausgesetzt werden kann. In organisatorischer Hinsicht noch schwieriger ist jedoch, eine angemessene personelle Ausstattung für eine verhältnismäßig kleine Gruppe vorzuhalten, die zusätzlich das Risiko unvorhersehbarer Ausfälle auf Seiten der Teilnehmenden in sich birgt.

Man ist „unter sich". Jede/r bringt sich und seine Persönlichkeit ein und macht entsprechend seiner Fähigkeiten mit.

Bewegungsgruppen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Unter dem Titel »Gemeinsam bewegen wir uns lieber als allein« führt der Verein Leben mit Demenz Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke ein Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz gemeinsam mit Angehörigen im Programm. Die Bezeichnung »Angehörige« meint hier Partner, Kinder oder Enkel. Ebenso wie diese allernächsten Familienangehörigen sind aber auch gute Freunde oder Begleitpersonen (sogenannte Alltagsbegleiter) zur Teilnahme eingeladen. Was der Titel nicht sagt: Es ist selbstverständlich, dass Menschen mit Demenz auch allein kommen können.

Das Angebot richtet sich vorzugweise an Menschen in den beginnenden Phasen einer Demenz. Es können aber auch Menschen mit weiter fortgeschrittenen demenziellen Veränderungen teilnehmen. Im Zentrum des Angebotes steht das Bemühen, die Teilnahme an angeleiteten Bewegungsaktivitäten für den im Zentrum stehenden Personenkreis zu einem selbstverständlichen Teil des eigenen Alltags zu machen.

Nach Konzept und Anlage ist das Angebot im Rahmen des Breitensports angesiedelt. Die Teilnahme ist altersunabhängig; es sind keine besonderen Vorerfahrungen im Bereich Bewegung erforderlich. Insofern ist das Angebot für alle geeignet, die sich gerne bewegen oder sich vormals gerne bewegt haben und jetzt wieder in Bewegung kommen möchten. Das Motto lautet: »Sich gemeinsam bewegen und die Freude an der Bewegung genießen". Damit ist die Nachrangigkeit des Leistungsgedankens gesetzt. Gleichwohl sind die Elemente »Fördern« und »Fordern« wichtige Prinzipien.

Das Angebot dauert eineinhalb Stunden und findet sowohl am Vormittag als auch am Nachmittag statt. Es wird in Zusammenarbeit mit Sportvereinen, aber auch vom Verein »Leben mit Demenz« alleine organisiert und im wöchentlichen Rhythmus durchgeführt.

Bei der Teilnehmerzahl liegt die Obergrenze bei maximal 18 Personen. Zu den Teilnahmevoraussetzungen gehört neben einer demenzbedingten Einschränkung der Alltagskompetenz ein persönliches Gespräch zum Kennenlernen. Der erste Termin gilt grundsätzlich als unentgeltlicher Schnupper-Termin.

Die Größe der Gruppe erfordert entsprechende Räumlichkeiten (idealerweise 5 m² pro Teilnehmer). Ebenso wichtig ist eine gute Atmosphäre – der Raum sollte möglichst hell und freundlich sein. Die verantwortliche Leitung liegt bei einer Übungsleiterin. Diese/r wird in der Regel von mindestens zwei Begleitpersonen unterstützt. Das Leitungsteam ist speziell zum Themenfeld Demenz und Bewegung qualifiziert und nimmt regelmäßig an Qualitätszirkeltreffen teil.

Der Ansatz „Familie"

Wer mit Demenz zu tun hat und sich für das Thema Sport und Bewegung interessiert, macht häufig die Erfahrung, dass (Ehe-)Paare, bei denen ein Partner von Demenz betroffen ist, gemeinsame sportliche Aktivitäten oftmals nach und nach aufgeben. Die Freude und der Spaß gehen sukzessive verloren. Dagegen steigen Stress und Frust darüber, dass zunehmend weniger als vormals möglich ist und alles immer schwieriger, anstrengender wird. Mit diesem Eindruck leben ein Partner oder auch beide so lange, bis das Fass der Negativ-Erlebnisse schließlich überläuft und dieser Teil des gemeinsamen alltäglichen Lebens ein Ende findet.

Der Familienansatz soll die Chance eröffnen, dass Ehepaare (oder Paare wie Mutter und Tochter) sich auf eine positive Weise neu erleben können. Zwei Faktoren sind es, die hierzu besonders und maßgeblich beitragen – und diese gelten natürlich auch für solche Paare, die zuvor noch nie in ihrem Leben gemeinsam an einem Bewegungsangebot teilgenommen haben.

Erstens begünstigt das Angebot einen Wahrnehmungswechsel. Dieser kann eintreten, weil die Angehörigen im Rahmen der Gruppe Verantwortung an die Leitung und die Begleitpersonen abgeben und somit eine neue/andere Rolle einnehmen können. In der Bewegungsgruppe sind sie »entspannte« bzw. erheblich entspanntere Beobachter (ihres Partners und ihrer Partnerin) und zugleich selbst aktive Angebotsteilnehmer/innen. Wenn vorher, bei gemeinsamen Aktivitäten außerhalb des Angebots, der Blick auf die Defizite der demenziell veränderten Person fixiert war, lautet der häufigste Kommentar von Angehörigen nun: »Was die/der noch alles kann!« Durch Entlastung von der Verantwortung für eine gelingende gemeinsame Aktivität kann sich der Blick neu auf die (noch) vorhandenen Fähigkeiten und Potentiale des anderen ausrichten. Die von einer Demenz Betroffenen können hingegen erfahren, dass sie körperlich oftmals viel fitter sind als ihre Angehörigen bzw. Partner. Immer wieder ist zu beobachten, wie diese Teilnehmer/innen aufblühen, wenn sie erleben, was sie noch alles können. Der Ansatz öffnet einen Ermöglichungsraum für neue Erfahrungen in Bezug auf sich und den Partner oder die Partnerin. So können neue Bilder von sich selbst und dem anderen entstehen.

Ein zweites wesentliches Moment besteht darin, dass eingefahrene Muster durchbrochen werden (können). Die Bewegungsaktivitäten bieten die Chance dafür zu lernen, den Partner ob seiner Fähigkeiten und Potentiale neu wertzuschätzen und ihn oder sie auch loszulassen. Den anderen als kompetent zu erleben ermöglicht es (zumindest potentiell), sich aus dem Muster des ständigen Behilflichseins zu lösen, den Partner weniger zu »betüddeln« und ihn oder sie wieder mehr selbstbestimmt agieren zu lassen. Kurz: es kann erfahren werden, was doch noch alles »geht«. Die guten Erfahrungen und Erfolgserlebnisse aktivieren alle Teilnehmenden neu und machen auch Mut, wieder mehr aktiv zu sein.

Es ist eine wichtige Aufgabe der Übungsleitung, einen solchen Wahrnehmungswechsel und das Durchbrechen wenig hilfreicher Hilfemuster zu fördern. Dies kann u.a. auch bedeuten, dass die Übungsleiterin ein Paar bei den Übungen konsequent trennt, um Freiraum für selbständiges Tun und freie Entfaltung zu schaffen.

Der Familienansatz hat noch einen weiteren wichtigen (Neben-)Effekt: Die Familien bilden untereinander neue Netzwerke, die weit über das Bewegungsangebot hinaus wirksam werden.

Der Betreuungsschlüssel

Für das gute Gelingen des Angebotes ist der Betreuungsschlüssel entscheidend. Dieser muss der Gruppe nach Größe und Zusammensetzung angemessen sein.

Das Angebot ist auf Paare bzw. Zweierteams zugeschnitten. Sofern Einzelpersonen teilnehmen möchten, muss dem realisierbaren Betreuungsschlüssel besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Dieser hängt nicht zuletzt von den Möglichkeiten bzw. dem Leistungsvermögen des Anbieters ab. In jedem Fall macht es einen gravierenden Unterschied, ob an einem solchen Angebot mehrheitlich Paare oder Einzelpersonen teilnehmen! Acht Paare und zwei Einzelpersonen oder zehn Einzelpersonen und vier Paare – das ergibt zwei völlig verschiedene Gruppen, was entsprechende Konsequenzen für den Betreuungsschlüssel hat. Hier gilt: je größer die Zahl der Einzelpersonen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass mehr Begleitpersonen erforderlich sind – wenn vielleicht auch nicht zu Anfang, dann auf jeden Fall über kurz oder lang.

Als Faustregel gilt: Im Zweifel ist es besser, eine unterstützende Person mehr als eine zu wenig zu haben. Bei einer Teilnehmerzahl von mindestens 8 bis höchstens 18 Teilnehmenden liegt die praxistaugliche Grenze bei einem bis zu vierköpfigen Team (ein/e verantwortliche Sportübungsleiter/in und drei Sportbegleiter/innen, d.h. ehrenamtliche Unterstützer/innen mit einer entsprechenden Qualifikation).

> *Bei Abweichungen vom Zuschnitt auf Zweierteams muss dem realisierbaren Betreuungsschlüssel besondere Aufmerksamkeit gelten.*

Die Rolle des Ansprechpartners

Vor diesem Hintergrund erfordert die Zusammensetzung und Größe der Gruppe besondere Aufmerksamkeit. Hier kommt dem Ansprechpartner für das Angebot eine Schlüsselrolle zu. Er oder sie sorgt für den Zugang zum Angebot und begleitet zudem die Teilnehmenden, so lange sie an dem Angebot teilnehmen. Wo die Teilnahme zunehmend schwerer wird, kümmert der Ansprechpartner sich schließlich auch um den Übergang in ein anderes, passenderes Angebot. Außerdem sorgt er für eine gute Zusammenarbeit der Bereiche Demenz und Sport.

Der feste Ansprechpartner ist im Bereich Demenz beheimatet, im lokalen bzw. regionalen Demenznetz verzahnt und bildet die Schnittstelle zum Feld Sport und Bewegung.

Wichtige Funktionen des Ansprechpartners sind:

- das sogenannte Erst- bzw. Kennenlerngespräch mit interessierten Teilnehmern zu führen. Wichtige Inhalte sind hier: Informationen über das Angebot und über den Ablauf des Verfahrens zu geben, das Klären von wichtigen Fragen wie z. B. besondere Nebenerkrankungen;
- für einen guten Einstieg der Teilnehmer zu sorgen. Dazu zählt vor allem die Organisation des Schnuppertermins (bei Bedarf auch die Organisation von Mitfahrgelegenheiten) und die Information der beteiligten Akteure;
- die Entscheidung zu treffen über eine Teilnahme/Nichtteilnahme (evtl. über einen weiteren Schnuppertermin) in Absprache mit der verantwortlichen Übungsleiterin und ggf. unter Einbeziehung der Sportbegleiterinnen;
- das zeitnahe Gespräch nach einem Schnuppertermin zu führen und gegebenenfalls die Anmeldeformalitäten zu erledigen;
- die Kommunikation zu sichern. Dies meint den regelmäßigen Informations-Austausch mit der verantwortlichen Übungsleiterin wie auch die Kontaktpflege zu den Teilnehmenden bzw. Familien;
- für einen guten Wechsel bzw. einen guten Anschluss zu sorgen, wenn ein Teilnehmer nicht mehr an dem Angebot teilnehmen kann bzw. darf.

Der Ansprechpartner für das Angebot begleitet die Teilnehmenden und sorgt für eine gute Zusammenarbeit der Bereiche Demenz und Sport.

Das Umsteige- bzw. Anschlussprinzip

Zu den Besonderheiten des Angebotes gehört das Umsteige- bzw. Anschlussprinzip. Dieses greift dann, wenn das Angebot für einen Teilnehmer nicht mehr das richtige ist.

Es geht um das Thema Grenzen der Teilnahme. Die Ausschlusskriterien sind:

- Die Fähigkeiten eines Teilnehmers fallen im Vergleich zu den Fähigkeiten der anderen Teilnehmer so stark ab, dass ständig Negativ-Erlebnisse produziert werden. Es wird immer mehr sichtbar, was ein Teilnehmer alles nicht mehr kann.
- Der Teilnehmer kann die Bewegungen/Übungen trotz hohen Einsatzes von Sportbegleitern nicht mehr erbringen und deshalb nicht mehr entsprechend gefördert werden.

Diese Situation – so schmerzhaft sie für alle Beteiligten auch ist – gehört zum Alltag des Angebotes dazu.

Umso wichtiger ist die Gestaltung des Überganges in andere, passendere Angebote, die eine Perspektive bieten, weiterhin sportlich aktiv sein zu können. Hier kommen Angebotsformen zum Tragen, bei denen sich die Teilnehmer in kleinen Gruppen mit einem sehr hohen Betreuungsschlüssel treffen (maximal sechs Teilnehmer; Betreuungsschlüssel 1:3).

Eine weitere Angebotsform stellen Bewegungsangebote mit einer 1:1 Begleitung/Betreuung dar. Möglichkeiten bieten hier vor allem die Bereiche Physiotherapie und/oder Ergotherapie mit Schwerpunkt Demenz und Bewegung.

Unterm Strich: Die Chance, sich und den anderen neu zu erfahren

Bewegungsgruppen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen weisen eine Reihe von Gemeinsamkeiten mit dem Format „Sport und Talk" auf. Zwar stellen sie keine Variante der Selbsthilfe von ganz unmittelbar von einer Demenz Betroffenen dar, weisen aber die Qualität eines erweiterten Schutzraumes auf, in dem das Leben neu erfahren und geordnet werden kann. Wie die „Sport und Talk" Gruppen auf ihre Weise ermöglicht der Ansatz Familie das Freisetzen von Lebensfreude, von Vertrauen in das eigen Tun und Vermögen und die Erfahrung der Möglichkeit, trotz der neuen Situation am „normalen Leben" und seinen Beschäftigungen teilhaben zu können. Die Unterbrechung der sich in den Alltag einschleichenden Fixierung auf den Bereich der Kognition (und Versagenserfahrungen) und die Konzentration auf körperliches Tun und Erleben eröffnet die Chance des Durchbrechens unheilsamer Sichtweisen und Handlungsmuster. Mit Blick auf den Aspekt Teilhabe wirkt der Ansatz vorrangig im Bereich des wieder Fußfassens im eigenen Leben. Er stärkt die Möglichkeiten, sich als ganzer und kompetenter Mensch zu erfahren und sein Leben in diesem Sinn wieder neu anzueignen.

„Gemeinsam in Bewegung kommen" – ein Verein erprobt neues Terrain

Besonderes Kennzeichen: Start ohne Vorerfahrungen im Bereich Demenz

»Sport, Bewegung und Demenz: Ein Bewegungsangebot für Menschen mit Gedächtnisproblemen und Demenz – alleine oder in Begleitung«.

Das ist der (Lang-)Titel eines vom TV Nellingen 1983 e. V. seit 2013 angebotenen und seither laufenden Angebots. Die Idee hierzu entstand durch die Kooperation, die der in der großen Kreisstadt Ostfildern ansässige Sportverein (Nellingen ist ein Stadtteil von Ostfildern) mit Demenz Support Stuttgart zur Durchführung des Projekts »Was geht!« eingegangen war.

Im Unterschied zu der Situation, in der die beiden zuvor geschilderten Angebote im Kreis Minden entstehen konnten, konnten die Anstrengungen im Raum Stuttgart auf keine vorgängigen Aktivitäten oder bereits bestehende Anstrengungen zurückgreifen. Als hilfreicher Anknüpfungspunkt erwiesen sich in dieser Situation die gewachsenen Beziehungen zwischen Demenz Support Stuttgart und der Demenz- bzw. Altenhilfeszene der unweit von Stuttgart gelegenen Stadt Ostfildern.

Im Vorfeld wissenswert ist, dass der TV Nellingen 1893 e. V. mit seinen 13 Abteilungen einer der größten Sportvereine in der Region ist und mit einer eindrucksvollen Angebotspalette aufwarten kann. Im Vereinsvorstand war man für das Ansinnen von Demenz Support Stuttgart, im Rahmen von »Was geht« zu kooperieren, aufgeschlossen und die Geschäftsführung des Vereins macht sich diese Haltung zu eigen. Nach einer Reihe von Vorgesprächen kam man zu der Einschätzung, dass es der Mühe wert sein könnte, sich auf den Versuch einzulassen und einen neuen Angebotstyp zu erproben.

Im Rahmen des Gesamtprogramms des Vereins, so der Gedankengang, könnte ein Angebot Sinn machen und auf Akzeptanz stoßen, das insbesondere Personen anspricht, die sich mit der Teilnahme an den sonstigen Angeboten schwer tun bzw. denen andere in Frage kommende Angebote, etwa jene des Seniorensports, keine hinreichende Unterstützung bieten. In anderen Worten: man stellte sich ein Angebot vor, das älteren Menschen und insbesondere Personen, bei denen sich demenzielle Veränderungen bemerkbar

machen, im Verein bzw. im sozialen Miteinander der Kommune eine Möglichkeit bietet, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen.

So weit, so gut. Eine zweite wichtige Frage war die nach dem Veranstaltungsort. Sollte das Angebot in den üblichen Räumlichkeiten des Vereins stattfinden? Ließ sich dort überhaupt noch ein weiteres Angebot unterbringen? Die Diskussion über die Möglichkeit, das Angebot in Zusammenarbeit mit engagierten kommunalen Stellen im Bereich Altenhilfe zu entwickeln bzw. von dort unterstützt zu werden brachte den Gedanken auf, den sogenannten Bürgertreff im neu errichteten Nachbarschaftshaus Scharnhauser Park als Räumlichkeit zu wählen. Neben dem Bürgertreff beherbergt das 2012 eingeweihte Nachbarschaftshaus eine breite Palette stationärer und ambulanter Einrichtungen der Altenhilfe (neben dem Bürgertreff sechs stationäre Hausgemeinschaften, die ambulante Wohngemeinschaft Lichtblick für Menschen mit Demenz, eine Tagespflege, ein offenes Atelier sowie ein soziales Beratungszentrum). Die Räumlichkeiten des Bürgertreffs sollen dem gesamten Spektrum kommunaler Zusammenschlüsse und Initiativen einen Raum zur Entfaltung bieten. Die geplante einstündige, wöchentlich stattfindende Bewegungsgruppe sollte im Nachbarschaftshaus lebenden Personen wie auch allen an einer Teilnahme Interessierten aus der Kommune offenstehen.

Die Leitung der Gruppe, die 2013 an den Start ging, liegt in den Händen einer qualifizierten Übungsleiterin, die ihre Tätigkeit im reinen Ehrenamt ausübt. Ihr stehen zwei erfahrene Begleitpersonen zur Seite, die zwar aus dem Bereich des bürgerschaftlichen Engagements für ältere Menschen kommen,

zugleich jedoch über Erfahrungen im Bereich Sport und Bewegung verfügen. Eine dieser Freiwilligen war früher selbst als Übungsleiterin vor Ort tätig. Zur Begleitung der 10 bis 15 Personen, die das Angebot regelmäßig in Anspruch nehmen, steht zudem ein im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes engagierter Mitarbeiter des Vereins zur Verfügung.

Teilnehmende aus der Kommune kommen teils selbständig zu Fuß, vereinzelt sogar mit öffentlichen Verkehrsmitteln, werden mehrheitlich aber von Angehörigen und anderen Unterstützern zum Sporttermin begleitet und wieder abgeholt. Die ehrenamtliche Leitung des Angebots und die Kooperation mit der Kommune ermöglichen eine sehr moderate Preisgestaltung: die Teilnahme ist nicht an eine Mitgliedschaft im Sportverein gebunden. Wer mitmachen möchte, erwirbt eine Zehnerkarte (für € 30) und zahlt lediglich für die Termine, an denen er/sie tatsächlich teilgenommen hat.

Im Nachbarschaftshaus lebende Teilnehmer/innen sind nach Einschätzung der Geschäftsführung des Sportvereins nach wie vor leicht in der Überzahl. Es wurden Überlegungen angestellt, die Gruppe zu vergrößern und das Angebot für weitere und andere Interessenten zu öffnen. Damit ist man jedoch an Grenzen gestoßen: Einerseits kann der Verein mit dem Nachbarschaftstreff auf eine Räumlichkeit zugreifen, die dank der Unterstützung der Kommune mit geringen Ausgaben zu Buche schlägt. Andererseits lässt die dortige Raumgröße eine Erhöhung der Teilnehmerzahl nicht zu.

Wie lassen sich die in Ostfildern gemachten Erfahrungen bilanzieren? Es gibt viele Gründe die seit ca. zweieinhalb Jahren stabil laufende Bewegungsgruppe als Erfolgsstory zu bezeichnen. In einer von zahlreichen demenzbezogenen Aktivitäten sensibilisierten Kommune konnte ein Sportverein als Veranstalter gewonnen werden. Dies ist u.a. auch als Bekenntnis zur sozialen Verantwortung des Sports zu werten. Durch die Bündelung von Kräften aus Sport und Sozialem ist das Angebot nachhaltig etabliert. Der Tandemansatz erlaubt den Zugriff auf Ressourcen, die für den Verein allein ansonsten nicht zugänglich wären. Dies betrifft das Thema Räumlichkeit, ehrenamtlich agierende Unterstützer/innen und nicht zuletzt zwei eigenständige, sich nur sehr bedingt überschneidende Informations- und Kommunikationskanäle (von Stadt wie Verein). Über sie kann das Angebot sehr breit beworben werden.

Unterm Strich: Verbreiterung der Möglichkeiten für Menschen mit Demenz, Lebensfreude zu erleben und sich als aktiver Teil einer Gruppe zu erfahren.

Insgesamt kann der gewählte Ansatz für sich reklamieren, zur weiteren Öffnung des Gemeinwesens für Menschen mit Demenz und zur Verwirklichung ihrer Teilhabe beizutragen. Das Mehr an erfahrbarer Lebensfreude für diejenigen, die das Angebot in Anspruch nehmen, dürfte außer Frage stehen. Nachvollziehbar ist auch, dass Teilnehmenden eine bedeutsame Möglichkeit geboten wird, sich aktiv und als Teil einer Gruppe zu erleben.

Die „Fünf Esslinger und mehr"

Dem Prinzip Normalität und einem problemlosen Zutritt für jedermann wurde Vorrang eingeräumt.

Es begann als Test in Form eines besonderen Ferienangebots im Sommer 2013. Im Stuttgarter Team von »Was geht!« hatte man bereits geraume Zeit lebhaft über die Möglichkeiten und Grenzen von prinzipiell für alle offen stehenden Bewegungsangeboten diskutiert. Die glückliche Konstellation einer ganzen Reihe begünstigender Voraussetzungen machte es dann möglich, ein ausdrücklich »inklusiv« angelegtes Bewegungsprogramm zu erproben, das auf Menschen mit Demenz eingestellt ist. Zu den günstigen Voraussetzungen gehören unter anderem die Vorerfahrungen im Bereich Bewegungsgruppen für Menschen mit Handicaps seitens der Initiatorin, die zugleich die Rolle der Gruppenleiterin übernahm. Hinzu kam, dass das bewegte Ferienangebot in Neuhausen auf den Fildern ausgeschrieben werden konnte, einer im Raum Stuttgart gelegenen Gemeinde (11 500 Einwohner). Neuhausen ist zugleich der langjährige Lebensort der Initiatorin, die seit vielen Jahren in der dortigen Kirchengemeinde und der örtlichen Caritas-Stiftung engagiert ist. Die Caritas Stiftung St. Petrus und Paulus übernahm dann auch die Rolle des Angebotsträgers. Die Kirchengemeinde stellte ihre großzügigen Räumlichkeiten im Gemeindehaus zur Verfügung.

Ein tragendes konzeptionelles Element bestand darin, dem Prinzip Normalität und einem problemlosen Zutritt für jedermann Vorrang einzuräumen. Ausgeschrieben und bekannt gemacht wurde der Sommerkurs über das an alle Haushalte verteilte örtliche Wochenblatt. Als Grundlage des unentgeltlichen Angebots (»für Menschen mit und ohne Einschränkungen«) diente das Bewegungsprogramm »Fünf Esslinger« von Dr. Martin Runge, der im nahe gelegenen Esslingen am Neckar als Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin praktiziert. Das auch von Mitgliedsvereinen des Schwäbischen Turnerbunds angebotene Programm zielt insbesondere auf die »Behandlung von Engpässen beim Älterwerden« ab. In der Version »Fünf Esslinger und mehr« werden seine leicht erlern- und ausführbaren Übungen durch Elemente aus Rhythmik, Qi Gong, Tai Chi und anderen Bewegungstraditionen erweitert.

Eine Motivation für diesen Schritt in die Praxis war u.a. das Interesse daran, zu beobachten und sichtbar zu machen, was sich – mit und ohne Einschränkungen – im Bereich Bewegung alles tun und erreichen lässt. Das Motto lautete: »Schauen, was geht. Was fehlt, muss dann trainiert werden.«

Dass das Angebot die Freude an Bewegung in den Vordergrund stellt, dürfte sich von selbst verstehen. Doch dies alleine liefert keine hinreichende Charakterisierung von »Fünf Esslinger und mehr«. Es geht darum,

Tue alles, was gut tut. Denn alles was gut tut, tut gut! (Motto der Gruppenleiterin)

die körperlichen Voraussetzungen zur Bewältigung alltäglicher Anforderungen und Aufgaben durch Üben zu erhalten. »Bewegung muss für die Leute einen Sinn haben«, so die Leiterin des Angebots. »Das ist schon ein echtes Aha-Erlebnis, wenn eine Teilnehmerin feststellt: Ich kann meine Unterwäsche wieder anziehen, ohne dass ich mich irgendwo festhalten muss. Oder dass durch Beckenbodenübungen die Probleme mit der Blase nachlassen oder ganz verschwinden.«

Dass dies nicht einfach so geschieht, versteht sich von selbst. »Training ist das A und O«, so die Gruppenleiterin. Die sich auch nicht scheut, im Laufe der Bewegungsstunde auch »Hausaufgaben« zu vergeben.

Inzwischen ist aus dem auf einen absehbaren Zeitraum begrenzten Versuch ein reguläres, gut besuchtes, verlässlich laufendes wöchentliches Angebot geworden. Was zunächst erprobt werden sollte, ist längst bewiesen: Inklusiv und offen für alle geht sehr wohl! Doch wie steht es mit der Teilnahme: Können wirklich alle alles mitmachen? Hier sind die Kompetenzen der Leitung gefragt. Im Falle der »Fünf Esslinger und mehr« wird diese durch eine gute Ausstattung mit langjähriger Praxiserfahrung, insbesondere im Feld der leiborientierten Bewegungstraditionen gewährleistet. Natürlich kommt es vor, dass ein Teilnehmer nicht alle Übungen ausführen kann. So etwa im Fall einer Teilnehmerin, die nach einer Schulter-Operation mit Einschränkungen bei Kraft und Beweglichkeit im Schulterbereich zurechtkommen muss. In einem solchen Fall sucht die Leitung nach einer gleichwertigen Übung und zeigt sie der Teilnehmerin. Alternativ kann diese Teilnehmerin immer dann, wenn für sie nicht ausführbare Übungen an der Reihe sind, selbständig an die Wand gehen und ihr besonderes Arm- und Schultertraining absolvieren.

Erfolgserlebnisse im Alltag zu ermöglichen – das ist eines der wesentlichen Ziele des Angebots. Etwa die Hälfte der Übungen, die im Rahmen der »Fünf Esslinger und mehr« absolviert werden, sind – in gut verpackter Form – darauf abgestellt, die körperlichen Grundlagen für eine erfolgreiche Alltagsbewältigung zu stärken. Wie in allen Bewegungsgruppen sind es insbesondere Kraft, Koordination und Gleichgewicht, die besonders geübt werden. Dies lässt sich in vielerlei Varianten bewerkstelligen: Kraft lässt sich beispielsweise mit Stuhlübungen oder mit Bändern spielerisch gestalten. Für das Gleichgewicht sind ebenfalls spielerisch gestaltbare Übungen wie der Einbein-/Tandemstand geeignet. Daneben gilt es, die Beweglichkeit zu erhalten (z. B. durch Fingerübungen) und die Gelenke zu trainieren.

Das Paket an Übungen, die der Stärkung der physischen Voraussetzungen einer problemlosen Alltagsbewältigung dienen, werden durch weitere 50 % an Bewegungselementen ergänzt, die sich unter dem Motto »Spaß und Spiel« summieren lassen. Hierzu zählen insbesondere auch rhythmische Elemente und Perkussion, die beispielsweise im Aufwärmteil eine wichtige Rolle spielen. Wichtig ist hier auch die Hinzunahme von Musik. Sich mit Musik zu bewegen kann es leichter machen, »Dinge abzuschütteln, alles Bedrückende hinter sich zu lassen.« Ebenfalls beliebt sind tänzerische Elemente, die Leichtigkeit in das Sich Bewegen bringen. Abgerundet wird das abwechslungsreiche Potpourri durch Aufmerksamkeits- und Achtsamkeitsübungen,

die zu den gleichsam ritualhaft wiederkehrenden Übungsteilen zählen.

Wer glaubt, eine Bewegungsstunde ließe sich einfach abspulen, indem man eine Übung an die nächste reiht, liegt falsch. »Ich schaue mir das Geschehen an und beobachte, wie die Gruppe drauf ist.« Je nach Lage und erspürter Stimmung wird reagiert und variiert. Das, was bei den Teilnehmern vorhanden ist, atmosphärisch und situativ aufnehmen und in passender Weise zu reagieren, diese feinstoffliche Interaktion zwischen Leitung und Teilnehmenden macht die Erfahrung des Angebots und eine seiner besonderen Qualitäten aus. »Ich schaue mir an: Was habe ich heute für eine Gruppe da? Und was mache ich mit genau dieser Gruppe?« Ein einfaches, gut nachvollziehbares Beispiel: Wenn es warm ist und draußen ein schattiges Plätzchen zur Verfügung steht, verbringt man die Stunde im Freien. Doch wenn es drückend heiß ist, wird man ein allzu belastendes Rennen und Springen vermeiden und durchaus auf Übungen im Sitzen ausweichen. Wichtig ist nur, solche Übungen zu wählen, die für alle machbar sind.

Bislang müssen Teilnehmer (noch) selbst zur Stunde kommen bzw. dorthin gebracht und abgeholt werden. Dies hindert manche Interessenten an einer Teilnahme, weil der Weg zu weit ist. Also hat man einen ehrenamtlich organisierten Fahrdienst mit einem Wagen der Caritas eingerichtet, der im Bedarfsfall zum Einsatz kommen soll. Wird jemand zum Gruppentreffen gebracht, so ist die begleitende Person eingeladen, ohne zusätzliche Kosten mitzumachen. Als regulärer Teilnehmer, versteht sich. Der Unterstützungsbedarf wird durch – in der Regel zwei – ehrenamtliche Helfer abgedeckt. Mitmachwillige Begleitpersonen können sich so ganz auf sich selbst und ihre Übungen konzentrieren.

In der Regel sind jede Woche bis zu 20 Personen dabei. Durch die Größe der Räumlichkeiten lässt sich die Gruppe auf maximal 25 Teilnehmende aufstocken. Die unterstützenden Personen verfügen über eine Zusatzqualifikation als Betreuungshelfer und werden von der Gruppenleiterin zusätzlich im Bereich Bewegung fortgebildet. Zum Gelingen trägt nicht zuletzt auch die Mischung ganz unterschiedlicher Menschen mit und ohne Handicap bei. Wobei das Mischungsverhältnis sicher von großer Bedeutung ist. Den in Neuhausen gemachten Erfahrungen zufolge lässt sich mit einem Verhältnis von 2:1 (noch) gut arbeiten. Steigt die Zahl derjenigen, die ein besonderes Augenmerk und auch Begleitung benötigen, über dieses Verhältnis hinaus an, sind Schwierigkeiten vorprogrammiert. (Bislang war dies aber noch nie der Fall).

Neben Menschen mit demenziellen Veränderungen sind auch Personen mit einer Parkinson-Erkrankung dabei. Auch Nutzer von Rollatoren machen mit. Rollstuhlfahrer haben sich bislang nicht angemeldet, könnten aber, so die Gruppenleitung, prinzipiell mitmachen.

Für das wöchentlich stattfindende Regel-Angebot werden pro Teilnahme 5 Euro berechnet – und zwar unabhängig davon, ob man als Einzelperson, zu zweit oder gar zu dritt teilnimmt (wenn beispielsweise einmal ein Kind mitkommt). Hiervon werden auch die Getränke bestritten, die in der Pause zur Verfügung stehen – Trinken ist schließlich wichtig. Ebenfalls von den Einnahmen bestritten werden Musik-CDs, die Anschaffung

Es bedarf einer ganzen Reihe begünstigender Voraussetzungen.

kleinerer Sportgeräte – oder auch einmal ein Eis. Neben dem regulären Programm finden »Fünf Esslinger und mehr« im Sommer, wenn die meisten öffentlichen Turnhallen Sommerpause haben, als kostenloses Angebot für alle statt. Wichtig ist der Gruppenleiterin, dass es in ihrem Angebot keinerlei Zwang und keine Verpflichtung gibt. Es gibt auch kein Muss, sich im Verhinderungsfall abzumelden. »Aber die Leute sagen trotzdem Bescheid.«

Auch wenn die Öffentlichkeitsarbeit gut ist und die Veranstaltung wöchentlich in der Rubrik »Kirchliche Nachrichten« des Wochenblatts ausgeschrieben wird, dürfte das Entscheidende doch die gute Mund zu Mund Propaganda sein. All dies wäre ohne eine ermöglichende Träger-Organisation im Hintergrund nicht machbar. Sie kommt u.a. auch für die Qualifizierung der ehrenamtlichen Begleiter und für eine gelegentliche Anerkennung ihres Einsatzes auf (etwa durch Übernahme der Kosten für eine interessante Fortbildung oder der gemeinsamen Weihnachtsfeier). Bislang hat man noch niemanden nach Hause schicken müssen, weil er oder sie im Kurs nicht mehr mitmachen kann. Womit nicht ausgeschlossen ist, dass ein solcher Fall eines Tages einmal eintreten könnte. Aber für den Fall, dass die gemeinsame Bewegung in der Gruppe irgendwann einmal nicht mehr möglich sein sollte, steht eine Alternative zur Verfügung: die vor Ort ebenfalls von der Caritas-Stiftung organisierten, ehrenamtlich durchgeführten Alltagsaktivierungen in der eigenen Wohnung, auf die pflegebedürftige Menschen im Rahmen der Pflegeversicherung einen Anspruch haben.

Unterm Strich: Inklusiv geht sehr wohl!

Mit den „Fünf Esslingern und mehr" ist der praktische Beweis erbracht, dass offene, Menschen mit und ohne körperliche oder kognitive Einschränkungen einbindende Bewegungsgruppen sehr wohl machbar sind und auf positive Resonanz stoßen! Allerdings, so scheint es, bedarf es (noch?) einer ganzen Reihe an begünstigenden Voraussetzungen. Diese bestehen zum einen in einer am Ort wirkenden, ermöglichende Organisation wie im Beispiel die Caritas-Stiftung in Neuhausen. Doch deren positives Wirken wäre ohne im Gemeinwesen fest verankerte Personen undenkbar, die sich für einen solchen Ansatz engagieren und für dessen erfolgreiche Umsetzung brennen. Vielleicht ist diese Art von Engagement nur im überschaubaren Raum außerhalb der Großstadt denkbar bzw. vorzufinden, wo es noch eine größere Zahl von Menschen gibt, die mit ihrem Lebensort aufs engste verbunden sind. Möglicherweise liegt man mit dieser Vermutung aber auch völlig falsch. Spannend wäre allzumal, mehr vergleichbare Beispiele zu erfahren, um zu sehen, wie sich die Umsetzung inklusiver Angebote weiter in die Breite tragen lässt.

Versicherungs- und Rechtsfragen

Rahmen

Die Ausführungen beziehen sich auf folgende mögliche organisatorische Ausgangskonstellation:

- Ein Sportverein, der mit einem Partner aus dem Sozialbereich kooperiert, bietet Bewegungsgruppen (auch oder ausschließlich) für Menschen mit einer kognitiven (demenziellen) Veränderung an. Veranstalter ist der Sportverein.
- Es kommen Übungsleiter und Trainer aus dem Sportverein zum Einsatz.
- Das Angebot findet in Einrichtungen des Vereins statt.

Dem Veranstalter (Sportverein) obliegt die verantwortungsvolle und sachgerechte Planung und Organisation des Bewegungsangebots. Bei inklusiven Angeboten sollte der Veranstalter in einem Merkblatt/Flyer oder in seinem Programmheft den inklusiven Charakter des Angebots bzw. der Veranstaltung sowie die Voraussetzungen für die Teilnahme daran deutlich machen. Die vom Verein mit Sorgfalt ausgewählten und mit der Durchführung beauftragten Übungsleiter und Trainer müssen entsprechend qualifiziert sein. Für eine entsprechende Qualifizierung können die im nächsten Abschnitt dargestellten Beispiele als Modell dienen.

Jede/r Teilnehmer/in ist dafür verantwortlich, die eigene Leistungsfähigkeit und ihre Möglichkeit zur Teilnahme an dem Bewegungsangebot selbst einzuschätzen. Im Zweifelsfall empfiehlt es sich, im Vorfeld ein ausführliches Gespräch mit dem potenziellen Teilnehmer, dessen etwaigem Betreuer und dem Übungsleiter zu führen. Hier können die Voraussetzungen für die Teilnahme am Angebot geklärt werden. Gesundheitsbezogene Daten, die relevant für das Bewegungsangebot sind (!), gilt es hier zu erfragen und in der Regel dem zuständigen Übungsleiter exklusiv anzuvertrauen.

Ich bin erstaunt, wie vielfältig das Angebot ist - auf Bewegung ausgerichtet und auf Beweglichkeit. Was man ja im Alter unbedingt braucht. Macht mir sehr viel Spaß.
(eine Teilnehmerin)

Die vom Verein ausgewählten qualifizierten Trainer und Übungsleiter sowie alle aktiv an dem Bewegungsangebot teilnehmenden Vereinsmitglieder genießen Versicherungsschutz (Unfall- und Haftpflichtversicherung). Sportvereine können eine zusätzliche Versicherung für teilnehmende Nichtmitglieder beim Sportversicherer abschließen. Im anderen Fall genügt der Hinweis, dass teilnehmende Nichtmitglieder auf eigene Gefahr teilnehmen.

Sollten die Bewegungsangebote in öffentlichen Einrichtungen stattfinden, ist die rechtliche Grundlage der Nutzungsberechtigung zu überprüfen. Oftmals wird in entsprechenden Nutzungsverträgen die Sorgfaltspflicht dem Sportverein und seinen Übungsleitern übertragen. Auch wenn dies nicht der Fall ist, sollte eine Handlungsanweisung bestehen, dass der Verein durch seinen Übungsleiter ein besonderes Augenmerk auf die räumliche Situation, wie die Sicherung von Sportgeräten oder das Verlassen der Räume zu richten hat.

Bietet der Sportverein ein Bewegungsangebot in einer Pflegeeinrichtung an, sollte klargestellt werden, dass die Verkehrssicherungspflicht im Hinblick auf Geräte und Räume von der Pflegeeinrichtung zu tragen ist.

Ist nicht ein Sportverein, sondern beispielsweise ein Träger aus dem Bereich der Altenhilfe der Veranstalter eines Bewegungsangebots, gelten im Prinzip dieselben Ausführungen wie im Falle des Sportvereins. Jedoch sind hier die Versicherungsregelungen des jeweiligen Veranstalters/Trägers zu berücksichtigen.

Die Bewegung in der Gruppe tut mir gut. Dem Körper und der Seele. Und auch mit den Knien ist es jetzt wieder viel besser. (eine Teilnehmerin)

Beispielhafte Qualifizierungen für Übungsleiter/innen

Eine erfolgreiche Bewegungsgruppe hängt im starken Maße vom Können der Leitung und Begleitung ab. Die Anleitung der Gruppe durch ein gut qualifiziertes Team stellt eine unabdingbare Voraussetzung dar.

In einigen Regionen bieten die Sportverbände bereits entsprechende Qualifizierungen an. Beispielhaft werden im Folgenden zwei Qualifizierungen vorgestellt, die im Rahmen von »Was geht!« zum Einsatz gekommen sind.

Beispiel 1

Was geht! Sport, Bewegung und Demenz. Ein Qualifizierungsangebot des Württembergischen Landessportbundes in Kooperation mit Demenz Support Stuttgart gGmbH

Inhalt: Demenz ist eine mit sozialen Risiken und Nebenwirkungen einhergehende Diagnose. Betroffene laufen leicht Gefahr, bis dahin gepflegte Aktivitäten und Interessen fahren zu lassen oder aus den entsprechenden Zusammenhängen ausgeschlossen zu werden. Sport treiben und in Bewegung bleiben ist vielen Demenzbetroffenen ein wichtiges Anliegen und oft auch lange Zeit möglich. Dies wollen sie im üblichen Rahmen tun können – zum Beispiel im Sportverein. Wie das gelingen kann, soll das gemeinsame Seminar von WLSB und Demenz Support Stuttgart aufzeigen. Es führt in die Thematik Sport und Demenz ein und zeigt Ansätze für die Umsetzung eines sportpraktischen Angebots.

Das Seminar ist zweitägig angelegt und entspricht in seinem Ausbildungsumfang 20 Lehreinheiten. Als eine besondere Qualität lässt sich hervorheben, dass hier Interessierte sowohl aus dem Bereich Sport/Bewegung als auch aus dem Bereich Soziales/Demenz zur Teilnahme eingeladen sind und sich beteiligen.

Beispiel 2

Bewegung für und mit Menschen mit Demenz (Grundstufe).
Ein Angebot des KSB Minden-Lübbecke

Inhalt: Das Angebot dient der Qualifizierung von Menschen, die sich als Übungsleiter/innen oder Sportbegleiter/innen im Feld Sport, Bewegung und Demenz neu engagieren (möchten) bzw. sich bereits in diesem engagieren. Sich gemeinsam bewegen und Sport treiben – dies bedeutet für viele Menschen ein wichtiges Stück Lebensqualität. So auch für Menschen mit Demenz. Diese Erkenntnis wird auch die Sportvereine künftig vermehrt beschäftigen. Im Kreis Minden-Lübbecke sind in den letzten Jahren durch Kooperation des Vereins Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke mit regionalen Sportvereinen und dem Kreissportbund Minden-Lübbecke Bewegungsangebote für Menschen mit (Früh-) Demenz erfolgreich eingeführt worden.

Die Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Praxis bilden die Basis der Qualifizierung, die sich in eine Grund- und Aufbaustufe gliedert.

Die Grundstufe der Qualifizierung vermittelt notwendiges theoretisches Wissen. Darüber hinaus werden erste praktische Inhalte für die Arbeit mit Betroffenen vorgestellt und ausprobiert. Den Teilnehmer/innen werden Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt und sie werden motiviert, bekannte Übungsformen für den ›neuen‹ Personenkreis abzuwandeln.

Die Qualifizierung ist wie folgt aufgebaut:

- Grundlagen der Krankheit Demenz
- Sichtweisen, Umgang, Miteinander
- Beispiele Bewegung und Demenz
- Planung von Einheiten in Angeboten
- Rituale in den Angeboten
- Lernziele: Die Teilnehmer kennen:
- wesentliche Aspekte im Umgang und Miteinander mit Menschen mit Demenz
- Grundlagen des Krankheitsbilds Demenz
- Unterschiede zu herkömmlichen Sportangeboten
- erste Spiel- und Bewegungsformen in Angeboten für Menschen mit Demenz
- die Grundlagen der Planung für diese Angebote
- Einstufung: Die Qualifizierung ermöglicht eine Lizenz-Verlängerung in den Bereichen
- Sport der Älteren
- Übungsleiter/in-C

Ein Angebot vor Ort schaffen – die wichtigsten Schritte

Gebraucht wird eine Vision, gepaart mit einem realistischen Blick dafür, was gehen könnte und wie es sich anpacken lässt. (Ansprechpartner Bewegungsgruppen Minden)

An dieser Stelle sollen in kompakter Form die wichtigsten Schritte für all diejenigen zusammengefasst werden, die vor Ort eine Bewegungsgruppe aufbauen möchten. Von der in dieser Praxishilfe zugrunde gelegten Ausrichtung einer Bewegungsgruppe auf Lebensfreude und Teilhabe ausgehend sollte man sich im Vorfeld mit den folgenden Fragen und Aspekten auseinandersetzen und diese klären.

- Wer vor Ort ein Gruppenangebot umsetzen will, sollte genauere Überlegungen dazu anstellen, wie das Angebot angelegt sein sollte. Wichtig ist außerdem, die Zielgruppe zu präzisieren.
- Was für ein Angebot ist gewünscht? Mit welchen grundlegenden Zielen und Absichten ist es verbunden? Soll der Akzent auf die Schaffung eines geschützten Raumes gesetzt werden, der dazu beitragen kann, dass Menschen mit Einschränkungen Vertrauen in das eigene Vermögen (zurück) gewinnen? Oder möchte man mit einer solchen Gruppe eher ein Miteinander in Verschiedenheit ermöglichen und das Eingebundensein von Menschen mit Demenz in normale, allen offenstehende Aktivitäten befördern und stärken?
- Was gibt es bereits an bewegungsbezogenen Angeboten und Aktivitäten vor Ort, die für den ins Auge gefassten Personenkreis in Frage kommen? Falls noch keine Angebote vorhanden sind: Womit sollte man sinnvoller Weise starten? Was wird, von einer groben Bedarfsanalyse ausgehend, vor Ort am meisten benötigt? Was könnte hier über die von Demenz betroffenen Familien und Personenkreise hinaus auf Akzeptanz stoßen?
- Gibt es Personen, die für die qualifizierte Leitung einer Bewegungsgruppe zur Verfügung stehen? Was ist an Qualifizierungsmöglichkeiten vorhanden bzw. nutzbar?
- Welche Ressourcen sind vor Ort vorhanden? Wer (welche Organisation)

sollte, wer muss eventuell sogar einbezogen werden?

- Sofern Sie von der Seite des Sport aus, z. B. als Mitglied in einem Sportverein, ein solches Angebot einrichten möchten: Welche Einrichtungen oder Stellen stehen in Ihrer Region (Stadt, Dorf, Kreis) in direktem Kontakt mit Menschen mit kognitiven Problemen und deren Familien?
- Wenn Ihr Hintergrund im Sozial- oder Altenhilfebereich liegt: Welche Vereine oder Anbieter von Sportgruppen gibt es vor Ort? Welche Organisationen verfügen über entsprechende Kompetenzen?
- Treten Sie an die so ermittelten potenziellen Partner heran und vereinbaren Sie ein erstes Kontakt- und Austauschgespräch. Um möglichen Schwierigkeiten vorzubeugen, ist es hilfreich, sich vorab Gedanken über die jeweiligen Interessen der Beteiligten zu machen.
- Wenn Sie all diese Informationen gesammelt haben und ihnen ggf. bereits von unterschiedlichen Seiten Kooperationsbereitschaft signalisiert wurde, können Sie Ihr Angebotskonzept in einem weiteren Schritt präzisieren. Wie wollen Sie »Inklusion« umsetzen/verwirklichen? Welche Ziel- oder Leitvorstellung verbinden Sie mit Ihrem Angebot?
- Welche Ressourcen können bzw. könnten von den potenziellen Partnern in das gemeinsame Unternehmen eingebracht werden? (Gruppenleitung, ehrenamtliche Begleitung, Organisations- und Verwaltungsressourcen, Zeit, Kommunikationskanäle u. v. m).
- Wenn all dies geklärt ist, können Sie einen Termin ansetzen, an dem Sie allen direkt und indirekt beteiligten und unterstützenden Stellen Ihre gereifte Angebotsidee vorstellen (Als Einstieg/Lustmacher können Sie beispielsweise den Filmclip »5 Esslinger und mehr: Ein offenes Bewegungsangebot« zeigen: http://www.sport-bewegung-demenz.de/mediathek/Filme_Clips_Co).
- Im Idealfall haben Sie die Etablierung Ihrer Bewegungsgruppe nach einem solchen Informationsabend unter Dach und Fach. In der Praxis bedarf es aber immer doch noch der einen oder anderen Nacharbeitung und den ein oder anderen zusätzlichen Gesprächstermin.
- Organisieren Sie für die ehrenamtlichen Begleiter/innen und, falls erforderlich, für die Personen, die an der Leitung der Gruppe interessiert sind, eine Basisqualifizierung.
- Es versteht sich von selbst, dass das neue Angebot mittels guter Informationsmaterialien (z. B. Flyer) möglichst breit angekündigt und beworben werden muss. Beispiele für solche Materialien stellen wir auf Nachfrage gerne zur Verfügung. Streuen Sie Ihre Informationen bei allen wichtigen Stellen. Beziehen Sie unbedingt Ihre Kooperationspartner und Unterstützer mitsamt deren Kommunikationskanälen ein!
- Wenn dann die Anmeldungen kommen, kann die Bewegungsgruppe an den Start gehen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und freuen uns, wenn Sie uns über Ihr Angebot informieren.

Wir unterstützen Sie gerne!

Falls Sie mehr Informationen, Beratung und Unterstützung wünschen, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

Oder haben Sie Interesse, mit anderen Bewegungsgruppen in Kontakt zu treten? Gern vermitteln wir Ihnen die entsprechenden Kontakte. Unser Interesse ist es, einen Erfahrungsaustausch unter Bewegungsgruppen zu befördern, die nach den von »Was geht!« befürworteten Prinzipien arbeiten.

Hilfreiche Literatur und Medien

Bewegungsprogramm »Fünf Esslinger«

- Runge, Dr. Martin, Die Fünf Esslinger. http://www.privatpraxis-dr-runge.de/schwerpunkte/5-esslinger/konzept
- Runge, Dr. med. Martin, Fünf Esslinger. Programm für lebenslange Fitness – zum Erhalt von Bewegung, Muskeln, Knochen. Patientenratgeber, o.J.
- Bewegungsprogramm 5 Esslinger. http://www.sporlastic.de/de/pi_pdf/Fuenf-Esslinger.pdf

Wenn es in der Gruppe nicht mehr geht: Aktivierende Hausbesuche

Aktivierende Hausbesuche werden von verschiedenen Trägern angeboten, so beispielsweise vom Deutschen Roten Kreuz. Einen informativen Überblick bietet die vom DRK Landesverband Baden-Württemberg herausgegebene Broschüre: Claudia Stöckl, Aktivierender Hausbesuch. Arbeitshilfe zum Aufbau im DRK-Kreisverband. Hrsg. DRK Landesverband Baden-Württemberg. O. J.

Bewegungsgruppen für Menschen mit (und ohne) Demenz

- »5 Esslinger und mehr: Ein offenes Bewegungsangebot«. Kurzfilm, Demenz Support Stuttgart, 2014. www.sport-bewegung-demenz.de/mediathek/Filme_Clips_Co
- Wilk, Thomas, Zugang zur Gemeinschaft. Sozialcourage, Winter 2015, 6–7. (Zum Angebot »5 Esslinger und mehr«).
- Rutenkröger, Anja. Bewegung. Ein Elixier fürs Leben. In: demenz: DAS MAGAZIN 22 (2014), 24 26.
- Kreutzner, Gabriele; Rutenkröger, Anja; Wißmann, Peter. Was in Bewegung bringen. Über Sportangebote für Demenzbetroffene und andere ganz normale Leute. In: demenz: DAS MAGAZIN 22 (2014), 36–39. (Interview mit den Bewegungsexperten Prof. Dr. Nadja Schott, Stefan Anderer, Achim Uhl und Dr. Christoph Rott).
- Schilling, Hartmut. Christa tanzt! In: demenz-DAS MAGAZIN, Beiheft demenz.Leben, 22 (2014), 4-7.

Zum Weiterlesen zum Thema Demenz

- Demenz Support (Hrsg.): »Ich spreche für mich selbst.« Menschen mit Demenz melden sich zu Wort. Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag GmbH, 2010.
- Stechl, Elisabeth; Steinhagen-Thiessen, Elisabeth; Knüvener, Catarina: Demenz – mit dem Vergessen leben. Ein Ratgeber für Betroffene. Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag, 2008.
- Taylor, Richard: Hallo Mister Alzheimer. Bern: Verlag Hans Huber, 2013.
- Wißmann, Peter: Das Miteinander macht den Unterschied. Sport als Möglichkeit zur gesellschaftlichen Teilhabe. In: Dr. med. Mabuse Nr. 209 (2014), S. 33 – 35.

IMPRESSUM

Bewegung in der Gruppe. Was geht! Sport, Bewegung und Demenz.
Kleine Praxisfibel 3: Lust daran, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen
Konzept und Text: Gabriele Kreutzner, Hartmut Schilling, Petra Raditsch, Anja Rutenkröger, Peter Wißmann Redaktion: Gabriele Kreutzner
Redaktionelle Unterstützung: Ulrike Fischer
Gestaltung: Wolfgang Polkowski Mediengestaltung, Gießen
Fotos: Demenz Support Stuttgart gGmbH
Druck: BAFzA
Herausgeber: Demenz Support Stuttgart gGmbH
Zeppelinstraße 41
73760 Ostfildern
Telefon 0711 99787-10
Telefax 0711 99787-29
redaktion@demenz-support.de
www.demenz-support.de

© Demenz Support Stuttgart gGmbH
1. Auflage, Februar 2016
Nachdruck 2024

Die Reihe Kleine Praxisfibeln entstand im Rahmen des Projekts „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“
© Demenz Support Stuttgart

Gefördert von

Robert Bosch Stiftung

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

ERICH & LISELOTTE GRADMANN-STIFTUNG