



Regt Körper und Geist an

MODELLPROJEKT „WAS GEHT! SPORT, BEWEGUNG UND DEMENZ“. Seit einigen Jahren zeigen der Verein Leben mit Demenz und der ADFC Minden-Lübbecke, dass Radfahren mit Demenz nicht nur möglich ist, sondern den betroffenen Menschen und ihren Angehörigen gut tut. Nun gibt es im Rahmen eines bundesweiten Modellprojekts auch ein Qualifizierungsprogramm zum Thema Radfahren und Demenz.

Sich bewegen und gemeinsam mit anderen Sport zu treiben, ist für die meisten Menschen kein Problem. Doch bei Gedächtnis- und Orientierungsproblemen sieht das oft anders aus. Der Verein „Leben mit Demenz“ und Demenz Support Stuttgart wollen das mit dem bundesweiten Modellprojekt „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“ ändern. Unterstützt werden sie vom Bundesfamilienministerium, der Robert

Bosch-Stiftung und der Erich und Lieselotte Gradmann-Stiftung. Projektpartner ist auch der ADFC Baden-Württemberg.

Im Fokus des Projekts stehen Sport und Bewegung als Möglichkeiten der sozialen Teilhabe und Quelle von Lebensfreude für Menschen mit kognitiven Veränderungen. In der Region Stuttgart und im Kreis Minden-Lübbecke in Nordrhein-Westfalen werden modellhaft Aktivitäten entwickelt und erprobt. Ziel ist es jedoch, bundesweit und über die Grenzen hinaus Impulse zu geben. Hartmut Schilling vom Verein Leben mit Demenz sagt: „Nach den positiven Erfahrungen mit den Radtouren sollen im Projekt auch andere Bewegungsarten erprobt und ein soziales Miteinander ausgelotet werden. Wir wollen wissen, was geht – in einem Leben mit Demenz.“ Auch die Grenzen der Beteiligung und Teilhabe von Demenzerkrankten sollen diskutiert werden.

In den letzten Jahren haben „Leben mit Demenz“ und der ADFC im Kreis Minden-Lübbecke mit ihrem

Der versierte Radfahrer Henning Scherf hilft, damit der Helm richtig sitzt.

vielfältigen Radtourenprogramm bewiesen, dass Menschen mit Demenz an Radtouren teilnehmen können. „Wir machen Feierabend-, Tages- und Mehrtagestouren, Feld-, Wald- und Wiesentouren sowie Radtouren nur für Angehörige. Zudem probieren wir immer wieder neue Ideen aus“, sagt Wolfgang Weber vom ADFC Minden-Lübbecke (siehe Radwelt 4.2011).

Qualifizierungsprogramm für Radtouren.

Nun haben die beiden Vereine ihre praktischen Erfahrungen und Erkenntnisse in einem Qualifizierungsprogramm für Radtourenleiter und -begleiter gebündelt. Es gliedert sich in eine Grund- und eine Aufbaustufe und soll dazu befähigen, selbst zum „Radfahren für und mit Menschen mit Demenz“ zu animieren.

„In der Grundstufe vermitteln wir das notwendige theoretische Wissen zum Thema Demenz. Wie fühlt sich Demenz an? Was verändert sich bei Demenz? Das sind beispielsweise Fragen, die wir klären. Dann stellen wir vor, womit Radtourenleiter rechnen können und wie eine Demenz-Radtour verläuft“, sagt Hartmut Schilling. Das Programm beginnt am 9. November 2013. Am Ende des zweitägigen Seminars kennen die Teilnehmer die Besonderheiten der Krankheit, einer Demenzradtour und wissen, wie sie diese planen können.

In der Aufbaustufe nehmen die Teilnehmer an unterschiedlichen Radtourenangeboten teil, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Nach der Hospitationsphase tauschen die Teilnehmer ihre Erfahrungen auf einem Treffen im Mai 2014 in Minden aus und erhalten zum Abschluss ein Zertifikat.

„Mit dem Programm richten wir uns an Menschen, die sich bereits als Radtourenleiter engagieren und an Neueinsteiger, also an alle, die sich als Radtourenbegleiter in dem Feld „Demenz und Radfahren“ qualifizieren möchten“, sagt Wolfgang Weber. Dass sich das Engagement lohnt, da ist sich Weber sicher: „Wir hören immer wieder von den Teilnehmern: ‚Radfahren tun wir wahnsinnig gern!‘ Das motiviert unheimlich.“



Wolfgang Weber vom ADFC und Hartmut Schilling vom Verein „Leben mit Demenz“ (v.l.n.r.).



Der langjährige Bremer Senator und Bürgermeister Henning Scherf begleitete die rund 30 Kilometer lange Auftakttour als Pate. Sie führte Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sowie zehn ehrenamtliche Begleiter von Minden nach Bückeburg. Scherf sagte: „Man muss das Angstbild in den Köpfen bekämpfen, das die Diagnose Demenz auslöst. Das wird in dem Projekt gemacht. Hier schaut man, was noch geht, statt in Schockstarre zu verfallen.“ Für Henning Scherf ist das Radfahren eine wunderbare Möglichkeit, gemeinsam mit demenzerkrankten Mitbürgern etwas zu unternehmen. Solche Radtouren hätten Vorbildcharakter für Nachbarn und Angehörige. Scherf fordert Betroffene auf, bloß nicht zu Hause rumzusitzen: „Macht etwas, was den Körper und den Geist anregt und was euch zusammenhält.“

INFO: www.sport-bewegung-demenz.de

INFO:

Flyer und Anmeldung zum Qualifizierungsprogramm lassen sich auf www.adfc-minden.de/qualifizierung-radfahren-und-demenz herunterladen. Kontakt: Wolfgang Weber, wolfgang.weber@adfc-minden.de, Tel.: 0571/844 60

