

Sport



als Teil des Lebens

Im Kreis Minden-Lübbecke werden Sportvereine motiviert, sich des Themas Demenz anzunehmen

Hartmut Schilling

Rote und blaue Bälle fliegen durch die Luft. Herr Rehr* wirft schwungvoll einen Ball zu Frau Müller. Sie fängt ihn auf, um ihn sogleich nach rechts zu Herrn Schmücker zu werfen. Bei so viel Schwung hat der keine Chance ihn zu fangen. Der Ball tupft auf den Boden auf und springt an die Wand gegenüber. Lautes Lachen erfüllt die Sporthalle der Mindener Hafenschule und schon geht es weiter.

Demenzbetroffene – in Sportvereinen noch außen vor

An diesem Nachmittag im März 2009 treffen sich 15 Menschen in der Sporthalle, um das zu tun, was viele Menschen regelmäßig machen: Sie treiben Sport miteinander. Das besondere an dieser Gruppe: Es sind die Mitglieder dreier Gesprächskreisgruppen von Menschen mit einer beginnenden Demenz. Dies ist vor allem deshalb besonders, weil es in Deutschland noch keine von einem Sportverein initiierten Angebote für Menschen mit Demenz gibt.

Dieser Sportnachmittag im März ist ein Novum. Er ist Bestandteil unseres Aktivitätsprogramms, das die Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke seit Anfang des Jahres als zusätzliches Angebot für die Teilnehmer der Gesprächskreisgruppen geschaffen hat. Es ist ein erster Versuch, der sehr erfolgreich verläuft und so etwas wie unser Schlüssel-erlebnis ist, aus dem wir weitere Projekte entwickelt haben und entwickeln werden.

Sportvereine sollten ein Regelangebot für Demenzbetroffene entwickeln, denn gerade Sport bietet Spaß an Bewegung und Gemeinsamkeit, und zwar ohne den Anspruch, perfekt sein zu müssen.

Diese ersten Erfahrungen zeigen deutlich auf, dass es nicht bei einmaligen sportlichen Aktionen bleiben sollte, sondern dass es wichtig ist, ein Regelangebot „Sport für Menschen



Zu Beginn des Treffens wird eineinhalb Stunden lang Sport getrieben und anschließend trifft man sich in gemütlichem Ambiente zum Gesprächskreis.

mit Demenz“ in den Vereinen anzuregen. Sport bietet die Möglichkeit, dass sich Menschen – unabhängig von möglichen Beeinträchtigungen – entsprechend ihrer Fähigkeiten aktiv handelnd in eine Gruppe einbringen können. Es geht nicht darum, perfekt sein zu müssen, sondern um das Erleben von Freude an der Bewegung und Gemeinsamkeit.

Das innovativste Sportprojekt in NRW

Im April 2009 wurde von der Landesregierung Nordrhein-Westfalen das Sportförderprogramm „1.000 mal 1.000“ ausgeschrieben, durch das Sportprojekte gefördert werden und welches der Gesundheit sowie Integration dienen sollte. Daraufhin wandten wir uns sogleich an den Behindertensportverein Minden und entwickelten das Projekt „Sport and Talk“.

Von den 38 eingereichten Projekten wurden wir auf Platz eins gesetzt, als das innovativste Projekt. Betraten wir doch mit dem Thema „Sport und Demenz“ absolutes Neuland. In dem Projekt werden die drei bereits vorhandenen Gesprächskreise für Menschen mit einer früh diagnostizierten Demenz jeweils um ein regelmäßiges sportliches Angebot erweitert.

Zu Beginn des Treffens wird eineinhalb Stunden lang Sport in einer öffentlichen Sporthalle getrieben und anschließend gehen die Teilnehmenden zusammen in unsere gemütlichen Räume in der Nähe. Dort findet wie bisher der eineinhalbstündige Gesprächskreis statt.

Durch diese Verknüpfung ergeben sich einige sinnvolle Effekte:

- Die vertraute Gruppe erleichtert den Betroffenen die Entscheidung zur Teilnahme am Sportangebot.

- Der Zusammenhalt in der Gruppe verfestigt sich stärker.
- Wie von selbst entsteht ein aktivierendes Halbtagsangebot.
- Durch die Verbindung der beiden Angebote werden die Angehörigen entlastet.
- Die frei verfügbare Zeit ist besonders für die Angehörigen wichtig, die oft noch berufstätig sind.
- Die Angehörigen müssen für zwei Angebote nur einmal fahren. Dies ist vor allem aufgrund der ländlichen Struktur bedeutungsvoll, da die Fahrwege oft lang sind.

Mit der Unterstützung der regionalen F. & G. Robering Stiftung konnte der Verein Leben mit Demenz e. V. das Projekt „Sport and Talk“ kurzfristig auf den Weg bringen und im Januar 2010 in Bad Oeynhausen und Minden starten.

Das Angebot wird sehr gut angenommen. Beeindruckend ist die Fröhlichkeit und Zufriedenheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Blickt man auf die ersten zwanzig Veranstaltungen zurück, ist eine der wichtigsten Erfahrungen, dass die Übungsleiter bei einer Gruppengröße von sechs Teilnehmern auf jeden Fall eine zweite Person zur Unterstützung brauchen.

Sportbegleiter zur Unterstützung

Der Idee entsprechend findet die Sportgruppe in einer öffentlichen Sporthalle statt. Wie üblich bringt dies kleine Hindernisse mit sich. So muss häufig ein anderer Sportraum genutzt werden oder die gewohnte Eingangstür ist verschlossen. Dies erschwert die Orientierung. Auch kommen nicht immer alle Teilnehmer zur gleichen Zeit oder warten vor der Halle

auf den Übungsleiter. Einige sind dann schon in der Halle, während andere noch ankommen. Diese Erfahrungen haben uns veranlasst, Sportbegleiter zu suchen. Sportbegleiter sind Menschen, die Lust haben, Sport in einer Gruppe zu machen und gleichzeitig bereit sind, anderen Menschen behilflich zur Seite zu stehen – beispielsweise, um sich in der Sporthalle zurechtzufinden oder, wenn nötig, Hilfestellung beim Umkleiden zu geben. Die Sportbegleiter sind keine Betreuer oder Hilfsübungsleiter, sondern hilfreiche Sportskollegen, die den Übungsleiter unterstützen. Als positiver Nebeneffekt wird das Angebot hierdurch zu einem integrativen Regelsportangebot.

Für die Umsetzung der Sportbegleiter-Idee ist eine Förderung unabdingbar, da sie nicht ausschließlich ehrenamtlich geleistet werden kann. Das gilt auch für die Entwicklung einer speziellen Qualifizierung der Sportübungsleitungen. Die in der Startphase beteiligten Übungsleiter/innen sind alle erfahren im Behindertensport, aber die Arbeit mit Menschen mit beginnender Demenz ist auch für sie Neuland.

Perspektivisch muss „Sport und Demenz“ bei den Kassen genauso ein Thema sein wie beispielsweise Sportangebote für Menschen nach einem Herzinfarkt.

Um die Finanzierung langfristig sichern zu können, wollen wir eine Anerkennung der Sportangebote durch die Kranken- und Pflegekassen erreichen. Diese sind sehr offen dafür. „Sport und Demenz“ ist auch für die Kranken- und Pflegekassen Neuland, denn bisher gibt es kein derartiges Angebot. Perspektivisch muss „Sport und Demenz“ bei den Kassen genauso ein Thema sein wie beispielsweise Sportangebote für Menschen nach einem Herzinfarkt.

Sport für Demenzbetroffene als Regelangebot

Um dies zu erreichen, initiieren wir Treffen mit Vertretern der Sportvereine, der Behindertensportvereine, des Landesbehindertensportverbandes Nordrhein-Westfalen sowie der Kranken- und Pflegekassen. Dort berichten wir von unseren Erfahrungen und entwickeln gemeinsam nächste Schritte. Die Beteiligten haben großes Interesse an unserem Vorhaben und verfolgen es mit viel Neugierde.

Sport für Menschen mit Demenz zu einem Regelsportangebot der Vereine werden zu lassen, ist ein wichtiges Anliegen.

Je vielfältiger das Angebot ist, umso besser kann auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen werden.

Fahrradtouren mit Demenzbetroffenen

Deshalb haben wir ein weiteres bewegungsorientiertes Angebot geschaffen: Fahrradtouren in Zusammenarbeit mit dem ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrradclub), Kreisverband Minden-Lübbecke e. V. Dabei zeigt unsere Erfahrung, dass etwa die Hälfte der Gesprächsgruppenteilnehmer sehr gerne und sehr gut Fahrrad fährt, die anderen es nicht so mögen, zum Teil auch, weil es ihnen nicht mehr so leicht fällt. Da die Gruppenteilnehmer jedoch trotzdem gerne etwas zusammen unternehmen, sind wir dazu übergegangen, ein paralleles Angebot zu machen. Wir treffen uns gemeinsam am vereinbarten Ort. Die Radfahrer radeln los und machen ihre Touren, die schon mal gut fünfzig Kilometer lang sein können. Die zweite Hälfte fährt mit dem Auto oder dem Bus und besichtigt etwas Interessantes. Zum Mittag treffen sich wieder alle an einem Ort. Es wird zusammen gegessen, geplaudert und dann gemeinsam etwas unternommen, z. B. eine Fahrt mit der Moorbahn. Nach dem Kaffee radeln die einen wieder in Richtung Heimat, während die Nicht-Radfahrer noch einen kleinen Ausflug machen. So sind alle zur selben Zeit wieder zurück, damit der Ausflug gemeinsam beendet werden kann.

Wir freuen uns über jeden Ehrenamtlichen. Die Möglichkeit, etwas miteinander zu tun, bringt mehr Menschen zu uns, als wenn es nur um das Thema Demenz ginge.

Dieses Doppelangebot führt dazu, dass die Gruppe nicht auseinanderfällt und verhindert vor allem, dass Gruppenmitglieder sich ausgegrenzt fühlen, weil sie nicht so beweglich oder sportlich sind. Wird die gemeinsame Aktivität auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten des Einzelnen abgestimmt, können alle mitmachen. Für uns als Organisatoren sind die Doppelangebote eine große Herausforderung und wir freuen uns über jeden Ehrenamtlichen, der sich als Fahrradbegleiter engagiert. Für die Fahrradbegleiter ergeben sich auf diesem Wege gute Begegnungsmöglichkeiten und auch für sie ist es eine Möglichkeit, in Gesellschaft Rad fahren zu können.



Die positiven Erfahrungen mit unseren Fahrradtouren, die wir bislang leider nur einige Male im Jahr bewerkstelligen können, haben uns bewogen, Fördergelder zur Gründung einer „Fahrradgruppe Demenz“ zu beantragen. Zusammen mit dem ADFC wollen wir es schaffen, den Frühbetroffenen regelmäßig Fahrradtouren in Begleitung anzubieten. Das würde das Leben unserer „Fahrradfreaks“ ungemein bereichern.

Über Kooperationen und die Möglichkeiten, etwas miteinander zu tun, gewinnen wir viel mehr Menschen für unsere Arbeit, als wenn es nur speziell um das Thema Demenz ginge. Vor allem erreichen wir Menschen, die häufig noch nichts mit Demenz zu tun hatten.

Weitere Sportgruppen geplant

Die Kooperation mit den unterschiedlichen Vereinen führt dazu, dass über das Thema Demenz gesprochen wird und eine Öffentlichkeit geschaffen wird, die wir aus eigener Kraft nie erreichen würden. So wurden unsere Tagesfahrradtouren

mit in das Programm des ADFC aufgenommen und erreichen dadurch mehr als viertausend Menschen, Vereinsmitglieder, die zumeist mit dem Thema Demenz nichts zu tun haben. Ebenso ist es, wenn im Vereinsheft des Sportvereins Eintracht Minden von unseren gemeinsamen Sportveranstaltungen berichtet wird.

Wir sind auf einem guten Weg und wünschen uns, ihn weitergehen zu können: Wir planen zum Beispiel Sportangebote für Menschen mit Frühdemenz, die nicht in Gesprächsgruppen eingebunden sind und für Menschen, die in einem späteren Verlauf der Demenz leben. Es gibt noch so viele Ideen! ▶

*Alle Namen wurden von der Redaktion geändert

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
<http://www.leben-mit-demenz.info>

Hartmut Schilling ist Sozialarbeiter und Personalentwickler und seit 2000 selbstständiger Berater und Coach für Fach- und Führungskräfte.
E-Mail: info@hartmutschilling.de