



Schilling 2011

Bereits im letzten Heft haben wir über Sport als Teil des Lebens von Demenzbetroffenen berichtet. Sport treiben heißt, aktiv zu sein. Wir greifen das Thema daher hier noch einmal auf.

„Es war wieder schön!“ – Jede Stunde ein Abenteuer

**„Wir sind auf einem guten Weg
und wünschen uns,
ihn weiter gehen zu können.“**

Hartmut Schilling

Unsere Abenteuerreise beginnt Anfang 2010. Seitdem gehen wir gemeinsam mit Sportvereinen im Kreis Minden-Lübbecke neue Wege im Bereich Sport und Demenz. Und wir sind in diesen eineinhalb Jahren ein gutes Stück vorangekommen.

Beachten Sie dazu auch den Beitrag „Sport als Teil des Lebens“ in *demenz.Leben* 05/2010

Flexibilität und Offenheit gefordert

Einen regelrechten Entwicklungsschub brachte die erfolgreiche Bewerbung im Förderprogramm „Menschen

mit Demenz in der Kommune“ der Robert Bosch Stiftung; Aktion Demenz. Die Förderung ermöglicht uns:

- ▶ gemeinsam mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad Club, ADFC Minden-Lübbecke, das Radtourangebot auszubauen und neben den Tagestouren sogenannte „Feierabendradtouren“ einzuführen,
- ▶ den weiteren Ausbau des Sportangebotes,
- ▶ mit der Behindertensportgemeinschaft BSG Lübbecke eine weitere Sportgruppe im Kreis zu gründen,
- ▶ den Aufbau von Sportbegleiterteams voranzutreiben,
- ▶ Qualifizierungen für die Sportbegleiter durchzuführen und den
- ▶ Ausbau unseres Netzwerkes Sport und Demenz.

Wichtig: auf die Tagesform der Teilnehmer achten!

„Jede Stunde ist ein Abenteuer.“ Welch passende Aussage der Sportbegleiterinnen und -begleiter. Im Rahmen der Bewegungsangebote machten sie die Erfahrung, dass gelernte Konzepte im Sinne von „Das hast du vorbereitet, das musst du auch durchziehen!“ sich als untauglich erweisen. Dennoch: Eine gute Vorbereitung ist wichtig – ein roter Faden ist unbedingt notwendig. Aber gefordert sind Flexibilität und Offenheit. Eingegangen werden muss auf die nicht vorhersehbare wechselnde Tagesform der Teilnehmer. So läuft fast jede Stunde anders als geplant.

Eine Übung klappt das eine Mal wunderbar, das nächste Mal benötigen die Teilnehmer dafür „unendlich“ mehr Zeit oder sie können die Übung nur noch

Spaß muss – Leistung kann!

Vor dem Hintergrund von Spaß und Freude ist der Umgang mit dem Trainingsbeziehungswise Leistungsgedanken, also dem eigentlichen Sportergebnis, ein wichtiges Thema. Fortschritte im Sinne von Leistungsverbesserungen zu erzielen, das ist für die Teilnehmer nicht Sinn der Sache. Gleichwohl genießen sie es, in Übung zu sein und sind stolz, wenn sie Fortschritte feststellen.

Die richtige Balance zwischen Unter- und Überforderung zu finden, ist eine Kunst. Die „goldene Mitte“ zu schaffen zwischen Fordern und Fördern einerseits und dem Akzeptieren der Bedürfnisse und Grenzen der Teilnehmer andererseits, das ist in jeder Sportstunde eine neue Herausforderung, die viel Einfühlungsvermögen und Erfahrung erfordert.

„[...] mit dem Radel da.“

Radtouren mit Demenzbetroffenen

Interessanterweise ist der Trainingsgedanke und das Bestreben, Leistungen verbessern zu wollen, beim Sportangebot Radfahren überhaupt kein Thema. Nach jeder Winterpause gibt es zwar die üblichen Startprobleme, aber schon nach wenigen Touren ist die alte Sicherheit und Grundkondition wieder da. Die Freude und der Spaß stehen beim Radfahren absolut im Vordergrund. Dabei führt es augenscheinlich „automatisch“ zu einer „Befindlichkeitsverbesserung“ und häufiges Fahren „automatisch“ zu einer Leistungsverbesserung.

Touren gelingen gut, wenn sie im Vorfeld minutiös geplant werden. Dazu gehört die Auswahl einer schönen Strecke. Beim Planen ist unbedingt darauf zu achten, dass unübersichtliche Kreuzungsbereiche, Übergänge von Schnellstraßen, häufige Richtungswechsel vermieden werden.

Gute Planung schützt allerdings nicht vor unliebsamen Überraschungen. Ich werde nie vergessen, wie uns – einer Gruppe von 20 Personen – auf einem einsamen schmalen Feldweg plötzlich ein Mähdrescher in voller Fahrt entgegenkam und rücksichtslos weiterfuhr. Dieses Beispiel zeigt, wie wichtig eine ausreichende Zahl von Begleitpersonen ist. Idealerweise betreut bei Gruppenfahrten ein Begleiter drei Fahrer. Außerdem ist eine **gute Kommunikation** der Begleiter während der Fahrt unabdingbar. Gute Erfahrungen haben wir hier mit Sprechfunk gemacht.

Wir beobachten, dass mit dem **Fortschreiten der Grunderkrankung** häufig ein allmähliches Nachlassen des Leistungsvermögens einhergeht. Radtouren von 50 Kilometern und mehr, die sonst eine leichte Übung waren, werden auf einmal zu einem Kraftakt und schließlich zu einer Qual. Für diese Teilnehmer sind dann aber **kürzere Tourenangebote noch gut machbar.**

Es ist wichtig, eine Überforderung der Teilnehmer wahrzunehmen, denn sie kann zu einem Sicherheitsrisiko werden. Auch kann es sein, dass im Verlauf der Demenz das Fahren in einer großen Gruppe zunehmend zum Stress wird, jedoch in einer kleineren Gruppe oder allein mit einem vertrauten Begleiter noch lange möglich ist. Das Leistungsvermögen bleibt dabei mitunter erstaunlich hoch. So fährt einer unserer „Fahrradreaks“ mit seinem persönlichen Begleiter am Nachmittag nach dem Kaffeetrinken „noch einmal kurz“ 100 Kilometer und kommt am Abend locker und zufrieden nach Hause!

Erfolgreich haben wir das Tandemfahren ausprobiert. Eine 81-jährige Teilnehmerin aus einer Sport- und Talkgruppe, die noch sehr sportlich ist, sich aber nicht mehr traut, alleine Rad zu fahren, nimmt das Angebot mutig an. Schon beim Einfahren wird deutlich, dass sie und ihr Begleiter ein „Dream-Team“ sind. Sie gleiten förmlich wie ein eingeübtes Tänzerpaar dahin und fahren mit uns in der Gruppe auf Antrieb 40 Kilometer. In einer Pause sagt sie zu mir: „Man muss doch bekloppt sein, wenn man so etwas Schönes nicht mitmacht!“

Radfahren ist eine tolle Möglichkeit für gemeinsame Familienunternehmungen. Ehepaaren, die gemeinsames Radfahren im Alltag schon längst aufgegeben hatten, weil es für beide zu stressig wurde, bietet das gemeinsame Radfahren in einer geführten Gruppe die Möglichkeit, ein altes Hobby wieder aufleben zu lassen. So erleben sie zusammen wieder etwas Gutes. Gleichzeitig bieten die Radtouren den Angehörigen viel Gelegenheit zum Klönen und zum Austausch untereinander. Es ist immer wieder erfreulich, zu sehen, was für eine lockere, fröhliche Atmosphäre entsteht, wenn die Last der Verantwortung abgegeben werden kann!



teilweise, mitunter gar nicht leisten. Ein Festhalten am „alten“ Konzept würde sehr schnell dazu führen, dass die Teilnehmer das Interesse verlieren, mitzumachen.

Das Wichtigste: Es muss Spaß machen!

Die Bedürfnisse der Teilnehmer beschreibt folgende Aussage treffend: „Wir wollen gemeinsam etwas machen, das Spaß macht und guttut.“ An erster Stelle steht für die Teilnehmer die Gemeinschaft, das Gemeinschaftsgefühl. An zweiter Stelle der Spaß an der Sache, die Freude an der Bewegung. An dritter Stelle das eigentliche Sportergebnis.

Wir erleben immer wieder, dass Teilnehmer schon unmittelbar nach der Sportstunde auf die Frage „Was habt ihr heute gemacht?“ sprachlos reagieren, aber mit Glanz in den Augen berichten: „Es war wieder schön!“ Dieser positive Anker ist entscheidend und muss immer wieder aufs Neue gesetzt werden. Er wirkt wie ein Verstärker. Sowohl auf die Motivation der Teilnehmer als auch auf die Motivation der Sportbegleiterinnen und -begleiter. Für sie ist es schön zu sehen, wie gern die Teilnehmer kommen und am Ende der Sportstunde zu erleben, dass es ihnen wieder sehr viel Spaß gemacht hat. „Die gute Laune, das Lachen, die Freude der Teilnehmer während der Sportstunde entschädigen für hin und wieder durchaus anstrengende Arbeit.“

Mut für neue Ideen

Es ist wichtig, neue Ideen auszuprobieren. Manchmal gehört dazu eine gehörige Portion Mut bei allen Beteiligten, wie bei unserer ersten halbtägigen Kanutour auf der Weser. Bei solchen Aktionen ist eine gute Zusammenarbeit mit dem Partner wichtig. In diesem Fall

DVD zum Thema Sport und Demenz

Zurzeit entsteht in Kooperation zwischen Demenz Support Stuttgart, dem Kreissportbund Minden-Lübbecke, dem ADFC Minden-Lübbecke und dem Verein „Leben mit Demenz“ Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke eine DVD über Sport und Demenz. Damit soll eine breite Öffentlichkeit auf den Bereich Sport und Demenz aufmerksam gemacht werden.

Info unter:

www.mabuse-verlag.de/Mabuse-Verlag/Produkte/Mabuse-Verlag/Unsere-Buecher/Demenz



hat der Kanu-Klub Minden unser Experiment mit acht erfahrenen Begleitpersonen unterstützt – das kam dem Sicherheitsbedürfnis aller sehr entgegen! So werden Erlebnisse möglich, von denen die Teilnehmer noch nach Monaten sprechen. Und wir als Organisatoren wissen, dass wir Kanutouren in unser Bewegungsangebot aufnehmen können.

Zusammenarbeit mit Sportvereinen

Die gemeinsame Veranstaltung mit dem Kanu-Club Minden ist ein gutes Beispiel dafür, wie gut und un-

kompliziert die Zusammenarbeit mit Sportvereinen auf informeller Ebene funktioniert. Eine große Bereicherung für das Netzwerk stellt die Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund dar, der unsere Arbeit hervorragend unterstützt. So entstehen aus dem Prozess heraus immer wieder neue Ideen und Projekte. Oft sind wir selbst über das „Reisetempo“ überrascht und erleben die Entdeckung des Feldes Sport und Demenz tatsächlich wie eine spannende Abenteuerreise, bei der immer wieder neue Möglichkeiten auftauchen. Wir freuen uns über das Erreichte, hoffen, es bewahren zu können und sind offen für neue Abenteuer. ▶

Aufbau und Entwicklung von Sport-/Bewegungsangeboten seit 2010 in Zahlen

- ▶ 135 Sportveranstaltungen im Rahmen des Projektes „Sport und Talk“; ein eineinhalbstündiges, vierzehntägiges Bewegungsangebot für Menschen mit einer Demenzerkrankung im Frühstadium in Kombination mit einem Gesprächskreisangebot, aktuell bestehen drei Gruppen
- ▶ 30 zusätzliche Sportveranstaltungen für eine Gesprächskreisgruppe, die so organisiert sind, dass für die Teilnehmer ein wöchentliches Sportangebot besteht
- ▶ 15 Sportveranstaltungen im Rahmen des Pilotprojektes „Aktiv-Gruppe“; ein eineinhalbstündiges, vierzehntägiges Bewegungsangebot für Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenzerkrankung in Kombination mit einer weiteren Aktivität, zum Beispiel dem Besuch eines Boule-Platzes
- ▶ Beteiligte Sportvereine: Balance – Verein für Präventions- und Rehabilitationssport e. V.; BSG Lübbecke, BSG Minden
- ▶ Beteiligte Sportstätten: Tagesklinik der Johanniter-Ordenshäuser, Bad Oeynhausen; Kreissporthalle Minden, Gymnastikraum im Verwaltungsgebäude der Vereinigten IKK in Lübbecke
- ▶ Zahl der Sportbegleiter/innen: 9
- ▶ Zahl der Teilnehmer/innen: aktuell 21

Hartmut Schilling, MA, ist Dipl.-Sozialarbeiter und Personalentwickler. Seit 2000 selbstständig als Berater und Coach für Fach- und Führungskräfte tätig. Als ehemals von Demenz betroffener Angehöriger in der Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke engagiert und Initiator von neuen psychosozialen Angeboten für Menschen mit einer Demenzerkrankung im Frühstadium.
E-Mail: info@hartmutschilling.de