

Sport & Bewegung trotz(t) Demenz

Offenes Angebot in einem Seniorenheim mit 150 Bewohnern



Danke, wir haben heute schon viel gehört, und es freut mich, am Ende des Fachtages eine Sport & Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz in einem **Seniorenheim mit 150 Bewohnern** vorzustellen.

Seit 2015 bin ich im Marienpark als Alltagsbegleiter beschäftigt und bin seit einem halben Jahr für die Organisation der Beschäftigungen und Veranstaltungen zuständig.



So sieht in der Regel eine Sportgruppe in einem Seniorenheim aus: Viel zu viele Teilnehmer*innen!!

Ich hatte das Glück im Frühjahr 2019 bei der Ausbildung „Sport & Bewegung trotz(t) Demenz“ der Alzheimer Gesellschaft in unserem Haus – in diesem Raum (Allgäustift/ Marienpark) teilzunehmen.

Mit dem Angebot einer eventuellen Fördermöglichkeit war die Idee bei mir schon während des Kurses geboren: der Raum, entsprechendes Übungsmaterial, und Menschen mit Demenz, ... alles schon da....

Isolation – Teilhabe ist auch in einem Seniorenheim eine Herausforderung- Aufgabe.

Balance & Gemeinschaft & Individuell



Im Kurs hatte ich gehört, dass es in Kempten schon eine Demenzsportgruppe gibt und laut Aussage der Übungsleiterin die Teilnahme leider eher spärlich ist.

Schwierigkeiten, Teilnehmende zu erreichen.

So ist unsere **Idee** entstanden: Wir können das, was bereits vorhanden ist (Räumlichkeiten, Geräte, betroffene Menschen mit Demenz) mit Teilnehmenden aus dem häuslichen Bereich verbinden.

Ein offenes Angebot, wo je nach Teilnehmerzahl auch die Bewohner*innen des Marienpark dazu kommen können.

Win-Win Situation für beide Gruppen – außen Stehende können das Heim kennenlernen

Gruppe max. 10 TN

Um Teilnehmer*innen zu erreichen haben wir einen eigenen Flyer entworfen....

Die Gruppe trifft sich regelmäßig am Vormittag eine Stunde von 10.00 – 11.00 Uhr

1-2 Schnupperstunden sind möglich – mit oder ohne Angehörige, Kosten in Form von 10er Karten allein 80€ , mit Partner 150€.

Auf Anfrage besteht die Möglichkeit, individuelle Betreuungszeiten vor oder nach der Sportstunde dazu zu buchen, um 11.30 kann man in unserer Cafeteria zu Mittag essen.



So konnten wir mit den Bewohnerinnen und Bewohnern des Marienparks ganz einfach mit dem Angebot einer offenen **Demenzsportgruppe im Mai beginnen**. Die Bedingungen für die Teilnahme wurde mit meinen Kolleginnen, den Betreuungsassistenten besprochen.

-Feststellung Demenz

-Mobil (ohne Rollator); häufig sind Betroffene im Heim schon mit Rollator unterwegs und werden relativ schnell unsicher ohne, Sinnvoll ist, den Umgang mit dem Rollator gezielt und regelmäßig zu trainieren.

-Teilnehmer aus dem Betreuten Wohnen und Kurzzeitpflege im Haus, Integration – Soziale Kontakte – Teilnehmende nach Rückkehr in den häuslichen Bereich können weiterhin kommen. Fähigkeiten fördern und erhalten

So konnte der Personenkreis eingegrenzt werden und es hat sich eine Gruppe von 5-8 Personen herauskristallisiert.

Gruppendynamik



Eine Umstrukturierung, Kleingruppen und eine individuelle Beschäftigung nach Interessen und Fähigkeiten sind aus meiner Sicht unumgänglich, wenn es um das Wohl von hilfebedürftigen Menschen geht.

Es sollten **mindestens 3 Teilnehmende sein, sodass es sich als Gruppe anfühlt.**

1 Übungsleiter*in wäre ausreichend; ist die Gruppe größer und eine helfende Person dabei, dann haben die Aktiven mehr Freiraum. Gruppendynamik entsteht von ganz alleine

Individuell auf die Teilnehmenden abgestimmt...spontan...ein roter Faden, die Impulse der Teilnehmer*innen aufzunehmen und auszubauen zeichnet diese Stunde aus. Der Personalschlüssel 3 : 1 wäre, so denke ich, ohne die Förderung und einem entsprechenden Engagement schwer realisierbar gewesen.

Bei einer offenen Gruppe haben alle etwas davon und wir konnten gleich starten.

Langfristig ist das Ziel, dass sich die Gruppe selbst trägt.

In Form einer eMail haben wir alle Pflegeberatungsstellen, Ambulante Pflegedienste, Altenseelsorge, Citymanagement, alle Kontaktstellen für Senioren und Seniorinnen in Kempten informiert.

Es gab nur eine Rückmeldung, die das Angebot begrüßte und zusagte, die Informationen entsprechend weiter zu geben.



Fähigkeiten - Netzwerk

Dank der Pflegeberatung im Haus, kam Mitte Juni ein teilnehmender Gast von außen dazu. Glück für Herrn Fröhlich, der von seiner Lebensgefährtin oder von einer Bekannten begleitet wurde. Anfangs unsicher. Begleitperson immer an seiner Seite – kontrolliert...Herr Fröhlich war schnell in die bereits vertraute Gruppe integriert. Es hat mich fasziniert, wie Menschen auf eine neue Situation reagieren und einfach mitmachen bzw. alles auch nach machen, wenn sie unter ihresgleichen sind: einfach genial, fast selbstverständlich, von Demenz ist nicht viel zu spüren. Die Reaktionen der Begleitpersonen von Herrn Fröhlich waren teilweise eher störend und schwierig...sie haben sich verantwortlich gefühlt... wollten helfen und waren bemüht, dass Ihr Partner alles richtig macht.

Fazit: am besten getrennt oder auseinandersetzen, sofern möglich.



So konnten wir Erfahrungen sammeln. Häufig ist es ein Ausprobieren; Ein Angebot an Übungen und die Teilnehmenden können frei entscheiden ... machen einfach mit, jeder wie er kann, erstaunlich wie sie sich konzentrieren. Dabei helfen Ringe, Tücher, Sandsäckchen, Stühle und Kegel, an denen sie sich festhalten bzw. orientieren können. Was immer funktioniert und Allen große Freude und Spaß bereitet, sind Ballspiele, Fußball im Sitzen, einfach einen Ball fangen und werfen.

Herr Fröhlich ist auf Grund der fortgeschrittenen Demenz im September letzten Jahres in unser Heim eingezogen. Eigentlich wollte er in ein anderes, doch gab es dort keinen freien Platz. Durch die Sportgruppe viel es ihm leichter. Er und seine Angehörigen konnten das Haus und Mitarbeiter kennenlernen und der Übergang ging fließend...

Herr Fröhlich ist nun „alleine“ – ohne Begleitung total entspannt in der Gruppe. Um Teilnehmer aus dem häuslichen Bereich zu gewinnen, liegt es an uns, wir müssen uns auf die Werbung konzentrieren. Erneut Flyer zu verteilen und mit entsprechenden Multiplikatoren persönlich sprechen.

Homepage, Präsenz bei Veranstaltungen oder Teilnahme bei Treffen in der Seniorenarbeit.



Unsere Überlegungen, das Angebot zu erweitern, damit Angehörige eine reale Entlastung bekommen.

Es ist ein großer Aufwand für eine Stunde, die Betroffenen dorthin zu bringen. Wir überlegen, einen Hol- und Bringservice vom Ambulanten Pflegedienst, einer Nachbarschaftshilfe oder mit ehrenamtlichen Helfern zu organisieren.

Hilfe anzunehmen fällt Vielen schwer....

Es ist unsere Aufgabe, Demenz gesellschaftsfähig zu machen, verstärkt persönliche Kontakte knüpfen und **einfach weiter turnen...**

Die Tageszeit am Vormittag spielt vielleicht auch für den ein oder anderen eine Rolle, zu früh Selbst Bewohner*innen vom Haus sind teilweise um 10.00 noch nicht fertig ...Mit dem offenen Angebot sind wir flexibel und können bei Anfragen und je nach Tagesform der in Frage kommenden Teilnehmenden vom Haus die Gruppengröße steuern.

Bemühen & Ausdauer



Die Teilnehmer*innen strengen sich richtig an...helfen und unterstützen sich gegenseitig...

Eine fittere neue Bewohnerin wollte einmal rennen ...ich war total unsicher, ob das gut geht... hatte Angst vor einem Sturz und den entsprechenden Folgen.... sie hat es einfach gemacht und Herrn Fröhlich motiviert, der mittlerweile stark eingeschränkt ist und einen Rollator zur Sicherheit braucht. Doch er wollte unbedingt, hat gestrahlt ...so habe ich ihn an der Hand genommen und wir sind im leichten Trab durch den Saal gelaufen... er wollte gar nicht mehr aufhören... das hat mich sehr berührt. In Gemeinschaft und mit einem vertrauten, positiven Gefühl ist so viel möglich.



- Unsere Erfahrungen
- Motivation....
- es kommt etwas in Gang...RESPEKT
- Vormachen und unterstützen
- Wertschätzung
- man fühlt sich wohl
- Freiraum.... Ich kann sein wie ich bin
- Entwicklungsmöglichkeiten... ich kann noch etwas leisten **ERFOLGSERLEBNIS**
- Offenheit...
- es gibt immer viele Möglichkeiten
- Es gibt kein Richtig oder Falsch und
- jeder findet einen neuen Sitzplatz



So ist nun eine Gruppe zusammengewachsen. Es sind meist 6-10 TN dabei und haben große Freude miteinander. Sie kommen gerne, sind vertraut und bewegen sich intensiv eine Stunde lang.

Wir erkennen nun schon nach einem halben Jahr, dass sich die Fähigkeiten einzelner verändern und sich so auch die Gruppendynamik entsprechend verändert, sodass teilweise Übungen nicht mehr möglich sind. Auf Grund des Fortschritts der Demenz können bereits einzelne Betroffene nicht mehr teilnehmen. Deshalb überlegen wir jetzt schon eine zweite Gruppe zu bilden, damit unsere Bewohner weitermachen können und wir, sobald sich jemand anmeldet, wieder die fitteren gut betreuen können.



Es bleibt spannend und es lohnt sich auf jeden Fall, Menschen mit Demenz in irgendeiner Form in Kontakt zu bringen und sich mit ihnen in einer Kleingruppe zu bewegen - den Focus auf das zu setzen, was geht und Spaß macht. Ich hoffe, Sie sind motiviert: es gibt keinen perfekten Rahmen und Plan.

Es ist nicht genug zu wissen - man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen - man muss es auch tun.

Das hat schon Goethe gesagt

Danke für Ihre Aufmerksamkeit



Wenn Angehörige und Bewohner*innen gemeinsam lachen und wir das Leben wenigstens für eine Stunde nicht so ernst nehmen, haben wir unser Ziel erreicht.

Ich wünsche Ihnen Mut, Ihre Ideen und Visionen auf den Weg zu bringen, der Rest fügt sich und

...das Glück kommt dann ganz von alleine



Kommen Sie alle gut nach Hause
Danke für Ihre Aufmerksamkeit