



Aktiv bleiben

Startschuss Bayernweites Projekt „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“, unter anderem in Zusammenarbeit mit dem BLSV.

Die Alzheimer Gesellschaft, Landesverband Bayern e.V. ist die Vertretung der regionalen Alzheimer-Gesellschaften und -Selbsthilfegruppen in Bayern. Sie hat ab Mai 2015 über einen Zeitraum von drei Jahren das bayernweite Projekt „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ gestartet.

Anlass dafür ist die Erfahrung, dass Menschen mit Demenz ihre bisherigen Aktivitäten im öffentlichen Leben, in Vereinen und Gruppen aufrechterhalten möchten. Zwar werden manche Kompetenzen wie die Orientierung in fremder Umgebung oder das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt, jedoch bleiben viele Kompetenzen, wie motorische Fähigkeiten und die Freude an diesen, sehr lange erhalten. Aufgrund von Berührungsängsten bei den nicht Erkrankten („die können ja nichts mehr“) und den Erkrankten („die könnten ja merken, dass mit mir etwas nicht stimmt“) kann es zu Ausgrenzung und Rückzug kommen. Für Menschen mit Demenz kann dies zu sozialer Isolation führen. Dies wiederum hat negative Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf.

In Kooperation mit Vereinen, Verbänden und Organisationen sollen in ganz Bayern geeignete Sport- und Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz entwickelt und umgesetzt werden. Im Rahmen des Projektes werden Kursleiter geschult, die dann in der Lage sind, Pilotkurse in ihrer Region zu initiieren und zu leiten. Das Modellprojekt wird vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege und den Bayerischen Pflegekassen finanziell unterstützt. Mit dem Bayerischen Landes-Sportverband (BLSV) wurde eine Zusammenarbeit vereinbart.

Zielsetzungen

- Im Projekt werden Kompetenzen des Sports und der sozialen Arbeit in Verbindung gebracht.
- Mit Öffentlichkeitsarbeit soll zur Entwicklung einer „Willkommenskultur“ für Men-

schen mit Demenz im öffentlichen Bereich beigetragen werden, indem einseitige und defizitäre Bilder der Erkrankung zurechtgerückt und Berührungsängste abgebaut werden.

- Durch Information, Beratung und praktische Hilfen sollen interessierte Kooperationspartner (Verbände, Vereine, Institutionen) unterstützt werden, geeignete Sport- und Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz zu entwickeln, an denen auch nicht erkrankte Menschen teilnehmen.
- In einer speziellen Qualifikation werden Kursleiter für diese inklusiven Sport- und Bewegungsangebote befähigt (siehe Kasten).

Zahlen

Im Bundesgebiet leben etwa 1,5 Millionen Menschen mit einer Demenzsymptomatik, in Bayern etwa 216.000. Alle Prognosen gehen davon aus, dass sich die Zahl der erkrankten Menschen bis zum Jahr 2050 verdoppeln wird, da die Zahl hochaltriger Menschen zunimmt und das Krankheitsrisiko mit zunehmendem Alter ansteigt.

kompakt

Kursleiter/in „Sport- und Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz“

Im Rahmen des Projektes „Sport- und Bewegung trotz(t) Demenz“ qualifiziert die Deutsche Alzheimer Gesellschaft Kursleiter/-innen.

Zielgruppe: Neben Übungsleitern von Sportvereinen, Wandervereinen und anderen sind auch Fachkräfte der Pflege oder Sozialpädagogik, die bereits im Arbeitsfeld Demenz tätig sind, angesprochen. Sinnvoll wäre es, wenn die Organisationen, denen die Kursinteressenten angeschlossen sind, schon erste Überlegungen für die Einrichtung von Angeboten unter Beteiligung von Menschen mit Demenz haben.

Inhalte des Seminars: Medizinisches Grundlagenwissen über Demenzerkrankungen, Umgang mit den Menschen unter Berücksichtigung ihrer speziellen Situation, Gestaltung von Angeboten, praktische Übungen

Termin und Ort: 16./17.10.2015 und 23./24.10.2015 in Rummelsberg bei Nürnberg (4 Tage mit 40 Fortbildungseinheiten à 45 Minuten)

Wichtiger Hinweis: Diese Kursleiterausbildung wird außerhalb des Übungsleiter-Lizenzsystems des BLSV angeboten und kann deshalb nicht zur ÜL-Fortbildung und Lizenzverlängerung anerkannt werden!

Weitere Infos zu Demenzerkrankungen und zum Kursleiter-Seminar: Gerhard Wagner, Geschäftsführer, Projektleitung, Deutsche Alzheimer Gesellschaft, Landesverband Bayern e.V., Wallensteinstr. 63, 90431 Nürnberg, Telefon (0911) 4466784, E-Mail: wagner@alzheimer-bayern.de, Internet: www.alzheimer-bayern.de



Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Landesverband Bayern e.V.

Was bedeutet Demenz?

Der Begriff Demenz bezeichnet keine konkrete Erkrankung, sondern eine Symptomatik, d.h. verschiedene Anzeichen, die im Verlauf unterschiedlicher Erkrankungen auftreten können. Hauptsymptome sind die Änderung von Hirnleistungen (z.B. Gedächtnis, Konzentration, Orientierung, Planung) und Alltagskompetenzen. Mit diesen können psychische Veränderungen (Depression, Gereiztheit, Unruhe, Rückzug aus sozialen Kontakten) auftreten. Wenn Menschen in diesen verschiedenen Bereichen deutliche Veränderungen zeigen, sollte die Ursache diagnostisch abgeklärt werden.

- Menschen leben mit der Erkrankung noch relativ lange, nach statistischen Zahlen etwa 8 bis 10 Jahre.
- Chronische Demenzen sind nicht ursächlich behandelbar. Hirnleistung und Alltagskompetenz kann für eine gewisse Zeit medikamentös positiv beeinflusst werden.
- Die Lebensqualität der erkrankten Menschen kann vor allem durch passende soziale Angebote, geeignete Formen der Beschäftigung und Tätigkeit, durch eine wertschätzende Kommunikation und – das zeigen verschiedenste Untersuchungen – auch durch körperliche Aktivität, die ja nicht nur Bewegung sondern auch soziale Kontakte bietet, positiv beeinflusst werden.
- Je besser es gelingt, die subjektive Lebensqualität der Menschen zu erhalten, ja zu fördern, desto „sanfter“ verläuft die voranschreitende Erkrankung.

Unterschiedliche Krankheitsphasen

Bei einer Demenzerkrankung werden drei Stadien unterschieden. Es ist nicht vorhersehbar, wie lange Menschen in einem Krankheitsstadium bleiben, der Verlauf ist individuell sehr unterschiedlich. Einfluss auf den Krankheitsverlauf haben Krisen (z.B. Verlust der Bezugsperson, Krankheit, Krankenhausaufenthalt) und ein unterforderndes oder überforderndes Umfeld.

- Menschen mit Demenz haben durch alle Krankheitsstadien hindurch noch Kompetenzen (Langzeitgedächtnis, vertraute Tätigkeiten, emotionale Erreichbarkeit z.B. durch Lieder und Musik, motorische Fähigkeiten).
- Sie brauchen uns als Mitmenschen, die sie in ihren Kompetenzen wahrnehmen und stärken, über ihre Defizite hinwegsehen, sie durch manchmal schwierige Situationen wertschätzend und Halt gebend begleiten, und sie spüren zu lassen, dass sie dazugehören.
- Mit dem neuen Projekt sollen Menschen mit Demenz erreicht werden, die noch in Vereinen sind, aber auch noch nicht oder nicht mehr in Vereinsangeboten aktiv sind.
- Um Menschen, die sich bereits zurückgezogen haben, erreichen zu können, werden regionale Anbieter inklusiver Bewegungsangebote bei einer wirksamen Vernetzung mit Beratungsstellen und anderen regionalen „Demenz-Netzwerken“ unterstützt.

kompakt

Offizieller Sportabzeichen-Shop ist online

Bestellen Pünktlich zum Start in die neue Frühjahrs- und Sommer-Saison hat der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) einen eigenen Online-Shop für die Fans des Deutschen Sportabzeichens eingerichtet. Unter www.sportabzeichen-shop.de können ab sofort T-Shirts, Polos, Hoodies, Taschen, Rucksäcke und Prüfersets bestellt werden, die das Logo des Deutschen Sportabzeichens tragen. Ergänzend dazu gibt es auch ein kleines Sortiment von Produkten mit dem allseits beliebten DOSB-Maskottchen Trimmy.

Die praktischen Prüfersets gibt es in drei Ausführungen. Das größte Set umfasst ein individualisiertes Poloshirt mit Wunschnamen auf dem

Rücken sowie das Emblem „Deine Herausforderung“ und den Sticker „Prüfer“ auf der linken Brust. Außerdem sind eine wasserdichte, multifunktionale Stoppuhr, ein 50-Meter-Fiberglasmaßband, ein Klemmbrett sowie ein Startershirt enthalten.

Das Online-Bestellverfahren ist sehr einfach und selbsterklärend. Für alle, die einen Sportabzeichen-Tag oder das Training im Verein organisieren beziehungsweise daran teilnehmen, sind die Starter-Shirts und -Sets besonders interessant. Mit diesen T-Shirts bleiben bei allen Beteiligten über die Veranstaltung hinaus Erinnerungen an das gemeinsame Sporterlebnis wach.



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Für die gute Sache gelaufen

Benefizaktion Trotz widriger Wetterverhältnisse gingen bei der Auftaktveranstaltung der bundesweiten Benefizaktion „Kinder laufen für Kinder“ im Olympiapark München rund 950 Kinder und Jugendliche an den Start. Das Ergebnis des Schullaufes war dann auch wieder ein voller Erfolg: Fast 16.000 Euro zugunsten von drei Projekten aus den Bereichen Bildung, Gesundheit und Soziales kamen beim „Tag des Sports“ zusammen. Insgesamt legten Schülerinnen und Schüler mehr als 3700 Runden und damit eine Strecke von 2600 Kilometern auf der 700 Meter langen abgesteckten Laufstrecke zurück.

„Wir sind glücklich, dass die Schulen unsere neuen Projektpartner ‚fit4future‘, die soziale Initiative des Bayerischen Lehrerinnen- und Lehrerverbandes (BLLV-Kinderhilfe), und die Kin-

derrechtsorganisation ‚Save the children‘ so tatkräftig unterstützt haben“, so Anne Jacobs, Initiatorin der Aktion. Für Schirmherr Georg Eisenreich, Staatssekretär für Bildung und Kultus, ist der Startschuss für die Aktion schon gute Tradition: „Für die teilnehmenden Schulen ist ‚Kinder laufen für Kinder‘ ein tolles Beispiel dafür, wie es gelingt, sich für andere mit Freude einzusetzen.“ Nach dem Benefizlauf stand den teilnehmenden jungen Sportlern ein breites Sportangebot offen. An zahlreichen Ständen und Aktionspunkten konnten die Läuferinnen und Läufer unter fachkundiger Anleitung Sportarten wie Tanzen, Minigolf, Fußball, Kunstradfahren, Skateboarden, Klettern und einiges mehr ausprobieren. Weitere Infos rund um die Aktion gibt es unter www.kinder-laufen-fuer-kinder.de.



FOTO: KINDER LAUFEN FÜR KINDER/MARTIN NINK