

# SPORT BEWEGT MENSCHEN MIT DEMENZ



Mit dem am 1. Oktober gestarteten Projekt **SPORT BEWEGT MENSCHEN MIT DEMENZ** will der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) gemeinsam mit der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft Angebotsstrukturen und Teilhabemöglichkeiten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen im Sport verbessern. Dazu sollen mindestens 20 neue Sport- und Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz in Sportvereinen aufgebaut werden. Teilprojekte werden vom Landessportbund NRW, dem Landessportbund Niedersachsen, dem Deutschen Turnerbund und dem Deutschen Tischtennis-Bund mit jeweils eigenen Konzeptionen umgesetzt. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Damit ist der organisierte Sport ein wichtiger Partner in der nationalen Demenzstrategie der Bundesregierung.

## **Neuer Ansatz – Sport statt Pille?**

In Deutschland leben ca. 1,6 Millionen Menschen mit Demenz. Demenzerkrankungen haben multifaktorielle Ursachen und sind derzeit meistens leider nicht heilbar. Studien belegen jedoch, dass Bewegung und Sport präventiv wirken und damit wichtige Schutzfaktoren aufgebaut werden können. Auch wenn die Erkrankung bereits diagnostiziert wurde, kann der Verlauf durch geeignete Bewegungsprogramme positiv beeinflusst und die Lebensqualität verbessert werden.

An der Deutschen Sporthochschule Köln konnten im Rahmen der **DenkSport** Studie entsprechende Effekte nachgewiesen werden. Die Teilnehmer\*innen nahmen an einem Sportprogramm teil, bei dem sie mindestens zwei Mal in der Woche sportlich aktiv waren und ein passendes Angebot aus einem Wochenplan wählen konnten – mit ermutigen Ergebnissen.

## **In NRW sind gute Strukturen und vielfältige Angebote vorhanden**

So vielfältig, wie die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz sind, so unterschiedlich sind auch die Angebotskonzepte im Sport. In NRW kann auf vorhandene Strukturen gut

aufgebaut werden. Im Rahmen des 2014 - 2016 vom Rehabilitations- und Behindertensportverband NRW und des LSB NRW durchgeführten Projekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ konnten über 1.500 Personen erreicht und in 72 lokalen Projekten betreut werden.

Bedingt durch die Pandemie sind aktuell jedoch viele gewohnte Sportaktivitäten für Menschen mit Demenz nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr möglich. Damit kognitive Fähigkeiten, körperliche Fitness und auch wichtige menschliche Kontakte erhalten bleiben, kommt es jetzt darauf an, trotzdem in Bewegung zu bleiben und gewohnte Routinen soweit wie möglich aufrecht zu erhalten. Hier ist viel Kreativität gefragt; Angebotskonzepte müssen gerade auch für diese Zielgruppe von den Sportvereinen neu gedacht werden.

### **Wer kann in dem Projekt mitarbeiten?**

Gesucht werden Sportvereine und Übungsleiter\*innen, die möglichst schon Erfahrung in der sportlichen Betreuung von Menschen mit Demenz haben. Nach einer konzeptionellen Entwicklungsphase sollen die neuen Angebote als Kurs mit mindestens 12 Einheiten ab März 2021 starten. Passend zum Frühjahr sind vielfältige Angebote an der frischen Luft und in Kleingruppen angedacht. Aber auch Sportangebote in der Halle, immer unter Beachtung der aktuellen Hygienevorschriften, sind denkbar. Den Fokus legt der Landessportbund dabei auf solche Angebotskonzepte, die Menschen mit ersten kognitiven Einschränkungen und in der frühen Phase der Demenz ansprechen und auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Zur Ansprache der Zielgruppe ist auch eine gute Vernetzung vor Ort mit Fach- und Beratungseinrichtungen sowie den lokalen Alzheimergesellschaften wichtig.

Interessierte Sportvereine können sich ab sofort beim Landessportbund NRW für eine Aufnahme in das Projekt bewerben. Bis zu 10 Vereine können berücksichtigt werden und eine Förderung erhalten. Für Ihre Interessensbekundung schreiben Sie bitte eine kurze E-Mail an [anke.borhof@lsb.nrw](mailto:anke.borhof@lsb.nrw) mit dem Betreff: Bewerbung Demenz-Projekt. Sie erhalten dann weitere Information zum Bewerbungsverfahren.

### **Weitere Informationen:**

Internetseiten des DOSB zum Projekt:

<https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/sport-bewegt-menschen-mit-demenz>

Internetseiten des Landessportbundes NRW zum Programm „**Bewegt Älter werden in NRW!**“:

<https://www.lsb.nrw/unsere-themen/bewegt-aelter-werden-in-nrw>

Internetseiten des BRSNW zum Thema Demenz:

<https://www.brsnw.de/vereinsberatung/projekte/demenz/modellprojekt/>

Internetseiten Deutsche Alzheimer Gesellschaft:

<https://www.deutsche-alzheimer.de/>