

Am 20. September trafen Akteure aus den Themenbereichen Sport und Demenz an der Deutschen Sporthochschule in Köln zusammen, um einer Frage nachzugehen: Wie können wir Demenz mit Bewegung besser begegnen und das gemeinsame Leben mit Betroffenen aktiver und inklusiver gestalten? Unter der Schirmherrschaft von Franz Müntefering, Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO), wurden neueste Forschungsergebnisse der Studie DENKSPORT präsentiert, Erfahrungen ausgetauscht und Kontakte geknüpft. Der Thementag war Teil des Modellprogramms „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“ und fand mit einer regen Podiumsdiskussion im vollbesetzten Hörsaal, dem 13. Kölner Abend der Sportwissenschaften, zu einem runden Abschluss.



Dass Sport ein wesentlicher Baustein für die Gesundheit von Körper und Geist ist, scheint auf den ersten Blick eine Binnenwahrheit zu sein. Es ist wohl bekannt, dass der progressive Verlust kognitiver Fähigkeiten oft mit einer zunehmenden Vereinsamung und sozialen Ausgrenzung einhergeht. Doch in der Realität sind wir eine „Bewegungs-Verhinderungsgesellschaft“, in der viel zu viele Menschen und insbesondere Senioren Sportmuffel sind, wie Franz Müntefering betonte. So läuft die Forschung zu diesem Thema auf Hochtouren, wie jüngst mit dem Projekt DENKSPORT unter der Leitung von Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Ergebnisse der Forschung sind einstimmig: Ein regelmäßiges Bewegungsprogramm feuert nicht nur die Neubildung von Nervenzellen an, es fördert auch die soziale Bindung, sorgt für Spaß und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Welche konkrete Handlungsoptionen resultieren daraus und wie können die Voraussetzungen dafür langfristig geschaffen werden?

Was müssen wir tun, damit wir gemeinsam gut alt werden können?



Um diesen Fragen nachzugehen, waren Referent*inn*en geladen, die sowohl aus der therapeutischen Praxis kommen als auch seit vielen Jahren in Modellprojekten und Initiativen zum Thema Bewegung und Demenz involviert sind.

Der Thementag hatte zum Ziel, die Bildung von lokalen Netzwerken zwischen Ärzten, Co-Therapeuten, Sport-Institutionen, Demenz-Servicestellen und Übungsleitern im Raum Köln weiter zu stärken, um Betroffene ganzheitlich zu unterstützen, sie effektiver zu mobilisieren und die Entwicklung inklusiver Angebote zu fördern. Das Feld reicht von der fortlaufenden Entwicklung von demenz-sensiblen und inklusiven Angeboten im Breitensport bis hin zum Aufbau von besseren Informations- und Kooperationsmöglichkeiten zwischen den einzelnen Akteuren im Themenfeld Demenz.

An die 70 Besucher und Besucherinnen aus den Bereichen Training, Vereins- & Rehasport, Gedächtniszentren & Gesundheitswesen, Beratung & Pflege waren anwesend.

Im Foyer luden sie zahlreiche Stände ein, sich zu informieren, auszutauschen und mitzumachen. Das DENKSPORT-Team lieferte Einblicke in die Machart der Studie, und zeigte Aufnahmen aus dem Trainingsprogramm. Einen Stand weiter präsentierte das Deutsche Institut für angewandte Sportgerontologie e.V. Inhalte von "Fit für 100" und NADiA (Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und Ihre Angehörigen). Mit Gewichtsmanschetten ausgerüstet konnte sich ein jeder einen noch besseren Grund erarbeiten, hinterher am Buffet zu naschen! Das Demenz-Servicezentrum Region Köln und das südliche Rheinland sowie der Stadtsportbund stellten ihr umfangreiches Informations- und Beratungs-Angebot sowie ihre Projekte vor. Ebenso das BMFSFJ, das über den Welt-Alzheimertag, die Woche der Demenz und das Programm Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz informierte. Die Uniklinik Köln war mit einem Stand zum Kölner Alzheimer Präventionsregister vertreten, in das sich alle interessierten Personen eintragen lassen können, um regelmäßig über aktuelle Forschungsergebnisse, neue Präventionskonzepte und Studienmöglichkeiten informiert zu werden. Schließlich lud der Stand der gemeinnützigen Gesellschaft StoryAtelier ein, sich über ihre Arbeit mit Videogeschichten und deren positiven Effekt bei den Teilnehmern der Studie DENKSPORT zu informieren.

Nach der Begrüßung durch Prof. Dr. Dr. Schneider, Leiter des Forschungsprojekts

DENKSPORT, ist Frau Petra Weritz-Hanf, Ministerialrätin beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, auf die Bedeutung des Modellprogramms Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz eingegangen, das seit Herbst 2012 und fünf Förderwellen aktiv ist. In mittlerweile 500 Standorten in Deutschland wird der Aufbau einer Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Akteuren gefördert, die besser auf die Bedürfnisse der Betroffenen ausgerichtet ist. Insbesondere für jüngere Betroffene, für Menschen in den frühen Phasen der Krankheit oder Menschen im häuslichen Umfeld bleibt es eine schwierige Aufgabe, die passenden Angebote und Anreize für Teilhabe zu schaffen sowie die Kontinuität im gewohnten sozialen Umfeld zu sichern.

Spannende Erkenntnisse der Forschung über den Stellenwert von Sport im Rahmen der Prävention und bei der Therapie psychischer Symptome bei Demenz lieferte der Gastvortrag von Dr. med. Maike Tscheuschler, Neurologin am Zentrum für Gedächtnisstörungen der Uniklinik Köln. Auch wenn (regel)mäßiger Sport nicht das Allheilmittel gegen die Krankheit ist, so wird seine Bedeutung für den Erhalt von Gesundheit und die Verbesserung von Symptomen weltweit in zahlreichen Studien gefestigt. Den Eindruck, dass die Lebensqualität und die geistige Fitness von Bewegung stark profitieren, bestätigten auf eine andere Art die drei eindrucksvollen Video-Geschichten, die von Probanden der Studie DENKSPORT gezeigt wurden.



Unter dem Titel „Mehr Sport in frühen Stadien einer Demenz: Verzahnung von Diagnostik und Co-Therapien“ leiteten Frau Cathrin Michels, Fachergotherapeutin Demenz und die Fachärztin für Neurologie Dr. med. Maike Tscheuschler im ersten Workshop-Raum eine offene Diskussion zur Entwicklung nachhaltiger lokaler Netzwerke zwischen medizinischer und psychosozialer Intervention. Schon die Möglichkeit, Co-Therapien in die medizinische Behandlung mit einzubeziehen, wird von ärztlicher Seite aus oft nicht in Betracht gezogen.

Zum einen liegt es an mangelnder Aufklärung über gesetzliche Möglichkeiten, etwa des Pflegeleistung-Ergänzungsgesetzes. Eine im Raum anwesende gerontopsychiatrische Fachberaterin bestätigte, dass viele Hausarztpraxen zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten aus Budgetgründen aus ihrem Kostenplan nehmen lassen. Auch gilt es, Krankenkassen

davon zu überzeugen, co-therapeutische Behandlungsstunden nach einer gewissen Zeit nicht mit dem Argument zu stornieren, die Demenz habe sich verschlechtert. Die Frage bei degenerativen Krankheiten wie Demenz stellt sich einfach anders. Zusatz-Behandlungen brauchen eine besonders gute Begründung, um von den Krankenkassen genehmigt zu werden. Die Berichterstattung der Co-Therapeuten und behandelnden Ärzte leidet jedoch an mangelnder Zusammenarbeit und strukturell schlechten Rahmenbedingungen. Sie fällt daher eher unregelmäßig und lückenhaft aus.

Die lebhafte Diskussion führte zum Wunsch, den gegenseitigen Austausch und die Kooperationsmöglichkeiten von Therapeuten, Co-Therapeuten und Kursleitern durch den Aufbau eines funktionierenden Netzwerks zu verbessern. Am Beispiel der DJK Würzburg bezeugte eine Teilnehmerin, wie es vorbildhaft gehen kann, wenn alle Stränge zusammen laufen und die verschiedenen Akteure zusammenarbeiten: Im Herbst startet der Verein in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Unterfranken den Kurs „Sport trotz(t) Demenz. Bewegung, Spiel und Spaß für Menschen mit Demenz und Begleitung“. Nach einer entsprechenden Fortbildung arbeiten die Kursleiter Hand in Hand mit Ärzten, gerontopsychiatrischen Beratern, sowie städtischen und kulturellen Einrichtungen. Das inklusive Angebot für Patienten und Angehörige schlägt so mit gebündelter Kraft durch und kann sich auch viel effektiver um Folgemittel bemühen.



Die Anknüpfungspunkte an das mehrfach ausgezeichnete, 3-jährige Projekt „Sport- für Menschen mit Demenz“ liegen hier auf der Hand. Herr Dieter Keuther, Co-Geschäftsführer des in Kooperation zwischen dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW (BRSNW) und dem Landessportbund NRW entstandenen Modellprojekts, ging zunächst auf die zahlreichen Vorteile von Sport gegen Demenz ein, die zur Entstehung des Modellprojekts geführt haben. Die 90 gemeldeten Tandems zwischen Sport- und Demenzeinrichtungen reichten von offenen Angeboten über Reha-Sport bis hin zu allgemeinem Breitensport. Die umfassende wissenschaftliche Begleitung sicherte die technische Universität Dortmund. Aus Köln war jedoch leider niemand dabei. Spannend war dabei auch die Frage nach den Erfolgsbedingungen der lokalen Kooperationen, die in einzelnen Fällen gefehlt haben: Eine Begegnung auf Augenhöhe, Offenheit für Weiterbildungen und Wissenstransfer, Orientierung an die Bedürfnisse der Zielgruppe, eine

wirksame Teilnehmerakquise, ein verantwortliches Organisations- und nachhaltiges Finanzierungskonzept bilden die Grundsteine.

Aus dem Projekt heraus ist ein umfangreiches und bislang einzigartiges Schulungs- und Qualifizierungsangebot für Vereins- und Kursleiter, Betreuungs- und Pflegekräfte sowie Angehörige entstanden, bei dem 20 Sportbünde kooperierten. Dieses Programm wird nun fortgeführt und ein Beratungsteam aufgebaut, um die Entwicklung weiterer Initiativen zu unterstützen. Davon könnte sicherlich ein Netzwerkprojekt für Köln profitieren!

„Doch, die Bewegung und die Kontakte, die befriedigen einen. Die machen einen zufrieden und die lassen einen besser leben.“

„Ach, das könnt' ich nicht sagen. Das könnt' ich nicht, ausgeglichener, aber ich fühl' mich wohl, das ist es.“

*(Teilnehmer am Projekt „Sport - für Menschen mit Demenz“.
Quelle: Präsentation Diether Keuther)*

Dies führt uns zum nächsten Referenten, Herrn Stefan Kleinstück, Koordinator des Demenz-Servicezentrums Region Köln und das südliche Rheinland. Herr Kleinstück lud in seinem Workshop ein, sich am Beispiel „Laufen verbindet“ über den Zwischenstand und die Herausforderungen lokaler Netzwerkprojekte zu informieren und auszutauschen. Die Landesinitiative Demenz-Service NRW ist mit ihren 12 regionalen Zentren eine in Deutschland einzigartige Struktur. Die stark lokal verankerten und vernetzten Zentren arbeiten in ihrem jeweiligen Einzugsgebiet eng mit vielen Akteuren, Initiativen und Institutionen zusammen und erzeugen so eine beachtliche Hebelwirkung. Wie diese Zusammenarbeit weiterentwickelt werden kann, war Gegenstand der Diskussion. Das geht weit über die kontinuierliche Aktualisierung von Wegweisern und Datenbanken hinaus. Das Zentrum berät u.a. Hilfsinitiativen, initiiert trägerübergreifende Kooperationen, entwickelt Schulungsangebote für medizinisches Fachpersonal und tritt selbst als Veranstalter öffentlichkeitswirksamer Projekte auf. Dabei steht stets das Ziel im Vordergrund, Demenzerkrankungen zu enttabuisieren, Teilhabe durch die Entwicklung niedrigschwelliger Angebote zu fördern und neue Verbindungen zwischen den Akteuren verschiedener Versorgungsstellen zu schaffen. Unter den initiierten Projekten zählen so das Café Offerte als offenes Angebot zur Entlastung von Angehörigen, oder „Laufen verbindet“. Der wöchentliche Lauftreff in Kooperation mit der Ford-Werke GmbH erlebte dieses Jahr seine ersten Höhepunkte mit der Aufstellung von Läufern mit und ohne Demenz am Kölner Brückenlauf im September sowie am Kölner Marathon am 1. Oktober. Das überregionale Projekt „Wir tanzen wieder“ bringt mittlerweile in Tanzschulen, Wohnquartieren, Vereinen, stationären Einrichtungen und mit Flashmobs in der Fußgängerzone die Beine und Stimmklappen etlicher Menschen zum Schwingen, die lange schon vergessen hatten, wie schön es ist.

Im vierten Workshop konnten die Teilnehmer sich selbst von der Wirksamkeit von Biografiearbeit und szenischem Spiel in der Unterstützung von Gesundheitskompetenz überzeugen. Dr. phil. Astrid Nierhoff, Geschäftsführerin der gemeinnützigen Gesellschaft, StoryAtelier in Köln und Christine Ullerich, Pädagogin und Kommunikationstrainerin, forderten die Teilnehmer auf, die Gedanken „sprudeln zu lassen“. Mit Musik, Bildern und

Alltagsgegenständen, wurden sinnliche Impulse geschaffen, die Erinnerungen an die Zeit der 50er bis Ende der 90er Jahre weckten. Die kurzen, spontanen Erzählungen, wirkten sofort lösend, inspirierend und verbindend. Die Referentinnen stellten dann weitere Ansätze und Methoden der Biografie-Arbeit vor. Alle Sinne und alle Medien können dabei genutzt werden, für facettenreiche, Generationen übergreifende Projekte. Auch hier sind ein Zielgruppen gerechter, einfühlsamer und barrierefreier Ansatz wesentliche Aspekte der Arbeit mit den Menschen. Nicht zuletzt ging es auch darum, die ethischen Voraussetzungen und verschiedenen Zielsetzungen der Biografie-Arbeit zu beleuchten. Jenseits der Überlieferung von Lebensgeschichten kann es um Dinge gehen wie die Unterstützung der Gehirnfunktionen, die Förderung von psychischem Wohlbefinden, das gemeinschaftliche Erlebnis oder Maßnahmen zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit.

Der Thementag zeigte nicht nur, dass Sport die Progression einer Demenzerkrankung im Frühstadium minimieren kann, sondern auch Menschen zusammenführt. Das sportliche Miteinander stärkt die Empathiefähigkeit und das Selbstbewusstsein aller beteiligten Menschen. Sport und Demenz sind kein Widerspruch, ganz im Gegenteil!

Die Vielzahl und Qualität der Netzwerke und Projekte in NRW bestätigt, dass hier beste Voraussetzungen herrschen, um einige wichtige Ziele anzugehen. Um mehr Sportvereine in die Angebotsstruktur einzubinden, die Generation 60+ für mehr Sport zu mobilisieren sowie die lokale Vernetzung zwischen Medizinern, Co-Therapeuten und Übungsleitern zu stärken.

Autorin: Dr. phil. Astrid Nierhoff

Weiterführende Links:

Webseiten:

- DENKSPORT: www.dshs-koeln.de/denksport
- Demenz Servicezentrum Region Köln und das südliche Rheinland:
<https://www.demenz-service-koeln.de>
- BRSNW: www.brsnw.de/demenz
- Stadtsportbund Köln: www.ssbk.de/
- DifaS („Fit für 100): <http://www.ff100.de>
- StoryAtelier gGmbH: www.storyatelier.org
- BAGSO: www.bagso.de

Filme:

- „Laufen verbindet“: <http://www.demenz-service-koeln.de/nachricht/items/video-laufen-verbindet-projekt-in-kooperation-mit-der-ford-werke-gmbh-2287.html>
- Die DENKSPORTLER:
<https://www.youtube.com/watch?v=k0hyE3FOJeg&list=UU9WmCZ70VmCV6OY3SNMpVyg&index=3>