

## Neues Angebot für mehr Lebensfreude: Klettern trotz(t) Demenz

Seit Ende Oktober gibt es auf Initiative von Gudrun Schuster, Fachkraft für Gerontopsychiatrie in der Oberasbacher Diakoniestation und Mitglied im **AK Demenzfreundliche Kommune**, das Projekt „Klettern trotz(t) Demenz“. Etwa jeden zweiten Donnerstag können hier Menschen mit und ohne Demenz in der Realschule Zirndorf unter fachlicher Leitung mit einer Seilsicherung klettern.

Der therapeutische Nutzen: ein besserer Gleichgewichtssinn und eine bessere Körperbeherrschung, mehr Selbstwertgefühl – und nicht zuletzt Spaß und Lebensfreude. "Grundidee ist es die vorhandenen Bewegungsbedürfnisse und motorischen Fähigkeiten der Betroffenen zu koordinieren beziehungsweise zu kanalisieren. Die Bewegungsmuster beim Weiterkommenwollen unter Einsatz von Händen und Füßen sind evolutionsbedingt unbewusst im Menschen verankert. Gerade im ambulanten Pflegebereich beobachte ich häufig, dass Menschen aufgrund mangelnder Balance, Unsicherheit auf den Beinen und Sturzangst die Treppenstufen zuhause auf allen Vieren nehmen. Hier kann das Klettern helfen", erläutert Gudrun Schuster, die selbst in ihrer Freizeit seit 18 Jahren begeistert klettern geht.

Für das bayernweit einzigartige Projekt „Klettern trotz(t) Demenz“, **das es seit 2013 in Österreich gibt**, hat der Sportwissenschaftler Torsten Hans an der Kletterwand der Realschule Zirndorf zwei neue, einfache Routen angebracht – der professionelle Routenbauer steht Gudrun Schuster auch künftig bei Bedarf beratend zur Seite. Unterstützt wird sie außerdem von zwei Betreuungsassistentinnen und einer Sozialpädagogin.

"Es war eine sehr überwältigende, ergreifende Aktion, alles hat sehr gut geklappt, dank meinem tollen Arbeiterteam und ausgesprochen offenen Teilnehmern. Die Demenzkranken waren so erstaunt über ihre Fähigkeiten und ihren Mut. Und so stolz, dass sie etwas nicht Alltägliches, Ungewöhnliches, Neues gewagt und geschafft haben. Die älteste Teilnehmerin ist 85 Jahre alt und war noch nie klettern! Eingebunden mit Klettergurt und Seil, ein Wagnis, Vertrauen in sich und auch dem Sicherungspartner gegenüber. Wir waren alle sehr ergriffen von der Emotionalität, der Freude, dem sichtbaren Glücksempfinden der Teilnehmer. Die gegenseitige Anerkennung, der raumfüllende Respekt füreinander. Alle sind über ihre Grenzen hinausgewachsen und wollen nächstes Mal wieder dabei sein", freute sich Gudrun Schuster nach der Premiere am 19. Oktober.



Ein tolles neues Projekt für Menschen mit und ohne Demenz: Initiatorin Gudrun Schuster (2. von rechts/hinten) und einige der Premierenteilnehmer



Probeklettern mit Franz X. Forman, Oberasbacher Stadtrat, stellvertretender Landrat und 2. Vorstandsvorsitzender des Oberasbacher Diakonievereins



Das sehr erfolgreich gestartete Projekt ist eine Kooperation mit der **Deutschen Alzheimer Gesellschaft/Landesverband Bayern e.V.** im Rahmen von „Leben mit Demenz in der Kommune“. Es wird finanziell zudem gefördert durch die **BARMER**, die **Landkreisstiftung** und den **Lions Club Zirndorf**, Veranstalter ist die Diakonie Fürth gGmbH. Der Fortbestand des Projekts ist im ersten Jahr somit gesichert. Ein Empfehlungsschreiben von Oberasbachs Erster Bürgermeisterin Birgit Huber war ausschlaggebend für die Förderung durch den Hauptsponsor Deutsche Alzheimer Gesellschaft, der das Projekt auch sportwissenschaftlich begleitet und auswertet. Als demenzfreundliche Kommune unterstützt die Stadt Oberasbach das Projekt ausdrücklich.

**Die nächsten Termine von „Klettern trotz(t) Demenz“ in der Realschule Zirndorf finden am 16. und 30. November 2017 jeweils von 15 bis 17 Uhr statt. Interessenten können sich bei Gudrun Schuster unter Telefon 0911.69 46 51 oder per Mail an [Gudrun.Schuster@diakoniefuerth.de](mailto:Gudrun.Schuster@diakoniefuerth.de) melden.**

*Herzlichen Dank allen Projektbeteiligten und weiterhin viel Erfolg!*