



## **2. Fachtag der Deutschen Alzheimer Gesellschaft LV Bayern e.V. „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ in Nürnberg**

***„Das Projekt „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ hat einen Nerv in der Gesellschaft getroffen und scheint überfällig gewesen zu sein“.***

Diese aufmunternden Worte richtete Frau Mia Schunk, die zweite Vorsitzende der Deutschen Alzheimer Gesellschaft LV Bayern e.V., an die zahlreich erschienenen Gäste, die am ganztägigen 2. Fachtag am 9.3.2020 in Nürnberg teilnahmen.

Die Regierungsdirektorin Frau Christine Leike vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege sprach in ihrem Grußwort von der Wichtigkeit dieses Projekts im Rahmen der Bayerischen Demenzstrategie. Im weiteren Verlauf betonte sie, dass Inklusion erst dann erreicht ist, wenn die pflegenden Angehörigen mit ins Boot geholt werden. Sie verwies auf die Unterstützungsmöglichkeiten durch die neu geschaffenen Fachstellen für Demenz und Pflege und auf die finanziellen Fördermöglichkeiten des Bayerischen Demenzfonds.

Sowohl Herr Dr. Peter Pluschke von der Stadt Nürnberg als auch Frau Mia Schunk sprachen von dem Gewinn, den Bewegungs- und Sportgruppen bieten können: Betroffene mit einer Demenz erfahren eine Stärkung ihrer Person; ihre Ressourcen - nicht ihre Defizite - werden in der Bewegung erlebt und durch den Austausch in der Gruppe können auch die Angehörigen neue soziale Kontakte schließen und aufrecht erhalten.

Im Anschluss an die Grußworte übergab Frau Sonja Womser, die als Geschäftsführerin der Deutschen Alzheimer Gesellschaft LV Bayern e.V. auch die Moderatorin des Fachtags im Caritas Pirckheimer Haus war, das Mikrophon an die beiden Projektmitarbeitenden Frau Silke Grotkasten und Herrn Gerd Miebling.

Diese berichten davon, in den vergangenen 5 Jahren in ihren bayernweiten Schulungen 323 Kursleiter\*innen in 40-stündigen Seminaren ausgebildet zu haben und verwiesen auf die überaus positiven Rückmeldungen. Mittlerweile haben diese gut ausgebildeten Kursleiter\*innen nahezu 40 Sport- und Bewegungsgruppen für Menschen mit und ohne Demenz erfolgreich aufgebaut. Um weiterhin die gefragten Schulungen anbieten zu können, benötigt die Alzheimer Gesellschaft LV Bayern e.V. finanzielle Unterstützung. Diese Bitte wurde an die Anwesenden weitergegeben.

Die wissenschaftliche Mitarbeiterin Frau Andrea König von der Katholischen Stiftungshochschule München, welche mit der Evaluation des Projekts beauftragt war, bestätigte die positiven Ergebnisse und erklärte ebenfalls das Projektziel der Nachhaltigkeit beim Aufbau von Bewegungsgruppen für erreicht. Dennoch berichtete

sie von den hemmenden Faktoren, mit denen hoch motivierte Kursleitungen zu kämpfen hatten, die den Aufbau einer Bewegungsgruppe erschwerten oder auch unmöglich machten: hier sei exemplarisch sowohl die mangelnde Unterstützung seitens der Träger als auch die fehlenden Räumlichkeiten und Finanzierungsmöglichkeiten genannt.

Auch auf die Situation der Menschen mit Demenz und ihren pflegenden Angehörigen ging Frau König in ihrer Untersuchung ein: als Triebfeder zur Teilnahme an einer Bewegungsgruppe dient die Entlastung in der Betreuung. Das folgende Zitat unterstreicht die Aussage: *„Das Training in der Gruppe gibt ein gutes Gefühl. Es bereitet freudige, gemeinsame Momente und kompensiert kurzzeitig den fordernden Alltag!“*

Das Thema *„Die Situation pflegender Angehöriger von Demenzbetroffenen“* stand ebenfalls im Mittelpunkt des Beitrags von Herrn Prof. Dr. med. Elmar Gräbel vom Universitätsklinikum Erlangen. Da sich 2/3 der pflegenden Angehörigen von Demenz Betroffenen stark oder sogar sehr stark subjektiv belastet fühlen, sollte seiner Meinung nach der Fokus auf Durchführung von sinnvollen Entlastungsangeboten gerichtet sein. In den Befragungen seiner Untersuchungen gaben die Teilnehmenden von Bewegungsgruppen für Menschen mit und ohne Demenz an, dass die zusammen durchgeführten körperlichen Aktivitäten einen positiven Effekt für beide Personengruppen hat. Als Beispiel sei der gemeinsame Paartanz genannt: so kann ein Zuschauer kaum feststellen, welcher Partner an Demenz erkrankt ist. Die pflegenden Angehörigen nehmen durch die gemeinsam erlebten (Bewegungs-)Stunden die Ressourcen und Fähigkeiten ihres von Demenz betroffenen Partners wieder anders wahr.

So kann festgehalten werden, dass *eine mit Freude durchgeführte körperlicher Bewegung in der Gruppe die leichten Krankheitsstadien verlängern und die schweren Krankheitsstadien verkürzen und somit zu einem Gewinn an Lebensqualität für alle Beteiligten führen kann.*

Die Aussage *„eine mit Freude durchgeführte körperliche Bewegung in der Gruppe“* diente Herrn Ralf Glück, dem Erfinder der Glücks Bewegungsmusik als Steilvorlage seiner Mitmach-Aktionen *„warum Gehirnzellen so gern tanzen“*. Nicht nur mit seinem Handplattler-Lied, sondern auch mit weiteren animierenden Mitmach-Songs sorgte er für gute Laune und viel Freude bei allen Teilnehmenden.

Vor der Mittagspause zog Frau Sabine Tschainer-Zangl als Leiterin des Instituts *aufschwungalt* das Fachpublikum mit ihrem anregenden Vortrag *„Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“? – Gedanken und Tipps zur Kommunikation in einer ver-rückten Welt* in den Bann.

„Was geht denn hier ab?“ fragte die Referentin schmunzelnd und sah in viele verblüffte Gesichter, nachdem niemand auf ihre Frage, was denn ein „Borotox“ sei, sachgerecht antworten konnte. Sie verdeutlichte damit, dass das Gehirn auch bei einem Menschen ohne Demenz versucht, eine Verknüpfung zu diesem neuen Begriff herzustellen und damit auch Antworten wie „es ist ein Knopf“ oder „es könnte ein Kugelschreiber sein“, zulässt. Denn auch mit Hilfe dieser falschen Antworten versucht nicht nur der Mensch mit Demenz seine Fassade aufrecht zu erhalten und sie bittet darum, ihm diese Fassade doch auch zu lassen.

Ihr Appell für eine förderliche Kommunikation mit Betroffenen lässt sich kurz zusammenfassen: Eine Info, ein Reiz, ein Input! Mit Hilfe dieser, von Frau Tschainer-Zangl beschriebenen, *herzlichen Autorität* und durch einfache, kurze und deutliche Ansagen werden Stresssituationen sowohl für den Betroffenen als auch für den Angehörigen vermieden.

Nicht nur der Büchertisch der Alzheimer Gesellschaft wurde in der anschließenden Mittagspause belagert, um sich zu informieren und mit neuen Publikationen einzudecken, auch das Foyer wurde genutzt, um sich mit anderen Gästen auszutauschen.

Ebenso wie am Vormittag ging es nach der Mittagsstärkung mit dem interessanten Vortrag *„Die Rolle der Bewegung in der Demenzprävention“* weiter. Frau PD Dr. Ellen Freiberger vom Institut für Biomedizin des Alterns der Friedrich- Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg erzählte lebendig von der Wichtigkeit der täglichen halben Stunde Bewegung im Alter. Diese 30 Minuten müssen nicht am Stück erfolgen, sondern man kann die Bewegungs-Minuten am Tag wie ein Eichhörnchen sammeln: nach dem Gang zum Einkaufen noch eine Runde um den Block gehen oder die Werbepausen im abendlichen Fernsehprogramm für eine Aktivität nutzen.

Natürlich kam auch die wissenschaftliche Seite in ihren Schilderungen nicht zu kurz. Frau Dr. Freiberger verwies auf die messbaren Verbesserungen nach einem 24-wöchigen Programm bei Personen mit leichten kognitiven Störungen (MCI). Mit Hilfe multifaktoriell durchgeführten Interventionen (Ausdauertraining, Dual-Task-Training, Erhöhung der täglichen körperlichen Aktivität im Alltag und Gleichgewichtstraining) zeigten die Exekutivfunktionen (Aufmerksamkeit, Kognition und Handlungsplanung) deutlich positive Effekte.

Es folgte ein Filmausschnitt einer Bewegungsstunde *„Sport trotz(t) Demenz“* mit anwesenden Mitgliedern des FC Puchheim. Günther und Robert, zwei an Demenz erkrankte Betroffene, bestätigten, dass die Teilnahme an diesem Angebot einen wichtigen Platz in ihrem sozialen Leben eingenommen hat. Einfühlsam berichteten die ausgebildeten Kursleiter\*innen Frau Bärbel Padilla-Ottl und Herrn Wolfgang Stangun von motivierenden, lustigen oder auch bewegenden Momenten in ihren Sportstunden. Große Unterstützung beim Aufbau dieser Gruppe erfuhren die beiden durch ihr Vorstandsmitglied Frau Traude Mandel. Sie möchte andere Vereine mit ihren eindringlichen Worten animieren, auch diesem Personenkreis eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen, sportlichen Leben zu ermöglichen.

Nach der Kaffeepause stellten drei ausgebildete Kursleiter\*innen ihre realisierten Bewegungsangebote vor, die im Rahmen des Projekts *„Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“* in Bayern entstanden sind. Herr Wolfgang Jahreis betreut im Raum Erlangen mehrere Gruppen. In seinen Stunden kommt neben der Aktivität auch der Spiel- und Spaßgedanke nicht zu kurz, so dass auch seine älteste Teilnehmerin mit über 100 Jahren mit Freude dabei ist.

*„Ich habe nicht gedacht, dass ich in meinem Leben noch einmal stolz auf mich sein kann.“* Ein größeres Lob kann man der Initiatorin des deutschlandweit einzigartigen Projekts *„Klettern trotz(t) Demenz“* Frau Gudrun Schuster von der Diakonie Fürth wohl

nicht machen. Diese Aussage stammt von einem Teilnehmer mit Demenz, dem durch diese Klettererlebnisse nicht nur motorisch, koordinative Fertigkeiten, sondern vor allem auch die positiven Gefühle des „*Ich kann noch etwas*“ vermittelt werden.

Frau Angelika Schinko-Herb erfährt mit ihrem neu gestalteten Bewegungsangebot „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ unter dem Dach eines Seniorenstifts, welches sowohl offen ist für die Bewohner\*innen als auch für von Außerhalb kommende Teilnehmer\*innen, großen Zuspruch. Eindrucksvoll berichtet sie von ihren Mutmachenden Erfahrungen, Menschen mit Demenz durch Bewegung in Kontakt zu bringen und ihnen dadurch ein Stück Lebensfreude geben zu können.

**Das Projekt der Alzheimer Gesellschaft LV Bayern e.V. „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ erfuhr sowohl in der Breite als auch in der Fachöffentlichkeit großen Respekt. „Festhalten, was verbindet“ – unter diesem Motto der Bayerischen Demenzstrategie versteht sich das Projekt als Teil einer gesamtgesellschaftlichen Bewegung. Dieser zweite Fachtag bewies, dass auch die demenzferneren (Sport-)Welten eingefahrene Programme und Strukturen überdenken und verändern können. In einer wohlwollenden Atmosphäre, in der alle an einem Strang ziehen, ist vieles möglich, so dass sich die Menschen mit Demenz weiterhin zur Mitte der Gesellschaft zugehörig fühlen können.**