



Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Landesverband Bayern e.V.

Geschäftsstelle
Wallensteinstraße 63 90431 Nürnberg
Fon 0911/44 66 784 Fax 0911/2723501
Internet: www.alzheimer-bayern.de
e-mail: info@alzheimer-bayern.de

Bayernweites Projekt „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“

1. Hintergrund für das Projekt

Im Bundesgebiet leben aktuell etwa 1,5 Millionen Menschen mit einer Demenz. In Bayern etwa 216.000 erkrankte Menschen. Alle Prognosen gehen davon aus, dass sich die Anzahl der erkrankten Menschen bis zum Jahr 2050 verdoppeln wird.

(Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft Selbsthilfe Demenz, Berlin, Informationsblatt Das Wichtigste 1-Häufigkeit von Demenzerkrankungen, Stand 06/2014; Literatur: Alzheimer Europe, Luxembourg. EuroCoDe).

Es besteht ein Konsens unter Fachleuten, Vertretern der Politik und den Betroffenen, dass es gelingen muss zwischen Menschen mit Demenz und der Gesellschaft eine neue Form der Begegnung zu gestalten.

Kriterien dafür sind:

- das Ziel der Inklusion: Jeder Mensch hat das Recht auf individuelle Entwicklung und soziale Teilhabe ungeachtet seiner individuellen Fähigkeiten. Inklusion ist dann verwirklicht, wenn jeder Mensch in seiner Individualität von der Gesellschaft akzeptiert wird, und die Möglichkeit hat, an ihr teilzuhaben. Inklusion beschreibt dabei die Gleichwertigkeit eines Individuums, ohne dass dabei Normalität vorausgesetzt wird. Normal ist vielmehr die Vielfalt, das Vorhandensein von Unterschieden. Die einzelne Person ist nicht mehr gezwungen, nicht erreichbare Normen zu erfüllen, vielmehr ist es die Gesellschaft, die eine „Willkommenskultur“ und passende Angebote schafft, in denen sich Personen mit Besonderheiten einbringen können.
- dass wir Menschen mit Demenz als Person begegnen: konkret bedeutet dies die Bedürfnisse und Kompetenzen der Menschen in den Mittelpunkt zu stellen und nicht de-

ren Defizite. Es gilt, Konzepte und Milieus zu schaffen, in denen Menschen mit Demenz als Person angenommen und anerkannt werden, aus ihren Ressourcen schöpfen können, und in ihrem anders sein verstanden und aufgenommen werden.

Diese Ziele sind auch in einer Bayerischen Demenzstrategie formuliert, die sich die Bayerische Staatsregierung als Selbstverpflichtung gegeben hat.

„Demenzkrankungen sind nach wie vor ein in der Gesellschaft tabuisiertes Thema. Die Persönlichkeitsveränderungen, die mit der Krankheit einhergehen, werden oft fehl interpretiert mit der Folge, dass sich soziale Kontakte verringern. Ausgrenzung und Isolation der Betroffenen und ihrer Familien sind nicht selten. Ein gesellschaftliches Phänomen wird reduziert auf ein persönliches Problem, mit dem die Betreuenden oft allein gelassen werden“.

(Quelle: Demenzstrategie Bayern S. 4)

„Notwendig ist, dass eine Orientierung an den Grundprinzipien Normalität, Autonomie und Ressourcen auch bzw. gerade im Hinblick auf Menschen mit Demenzerkrankungen für alle Akteure handlungsleitend wird. Erst wenn die Gesellschaft Demenzerkrankungen als einen Teil des Alter(n)s begreift, kann die Inklusion von Menschen mit Demenzerkrankung realisiert und damit ein wesentlicher Beitrag zu mehr Lebensqualität für die Betroffenen erreicht werden“.

(Quelle: Demenzstrategie Bayern S. 4-5)

„Bedauerlicherweise schaut man bei Menschen mit Alzheimer vor allem auf das, was sich verändert hat und auch verschlechtert. Schon in der Schule beginnt ja dieser falsche Blick auf die Defizite statt auf die Stärken der Personen. Wir sollten vor allem auf das schauen, was wir können und diese Stärken pflegen“, beschreibt C. Zimmermann, der selbst an Alzheimer erkrankt ist, seine Erfahrungen“.

(Quelle Zimmermann, C. Wißmann, P. (2011) S. 84.: Auf dem Weg mit Alzheimer, Wie sich mit einer Demenz leben lässt, Frankfurt am Main).

Leitgedanke des Projektes ist nicht, dass wir ein zusätzliches Angebot der Therapie im Sinne des Ausgleichs von Defiziten einführen möchten. Leitgedanke ist vielmehr in Zusammenarbeit mit Vereinen, Verbänden, kommunalen Einrichtungen Begegnungen im „öffentlichen Raum“ zwischen Menschen mit Demenz und anderen zu fördern. Begegnungen finden bisher noch zu sehr abgegrenzt in der Familie, in den Pflegeorganisationen und Betreuungsorganisationen statt.

2. Sport/Bewegung und Demenz

Bei der Frage nach Unterstützungsleistungen wird in Fachkreisen häufig in Richtung eines Ausgleichs von Defiziten und therapeutischen Leistungen gedacht. Doch bei den betroffenen Menschen stehen nach deren Aussagen oft ganz andere Wünsche und Bedürfnisse im Vordergrund:

- Ich möchte ernst genommen werden, auch wenn ich mich teils sonderbar verhalte.

- Ich bin ein vollwertiges Mitglied der Gesellschaft und möchte auch so behandelt werden und mich einbringen können.
- Ich will nicht auf die Demenz und meine Defizite reduziert werden.
- In Angelegenheiten, die mich betreffen, will ich gehört werden und mitbestimmen.
- Ich möchte weiterhin am sozialen, kulturellen und sportlichen Leben teilnehmen können.

(Quelle: Gemeinsam nachdenken, vor Ort handeln, Demenz Support Stuttgart, Alzheimer Gesellschaft Baden Württemberg S. 4)

Aktuelle Studien weisen auf die vielfältigen positiven Wirkungen von Bewegung bei einer Demenzerkrankung hin. Sport und Bewegung hat positive Wirkungen im Bereich der Prävention und der Funktionalität (Kraft, Ausdauer, Balance, Aufmerksamkeit, Alltagsabläufe, Verminderung der Sturzgefahr), aber auch positive Auswirkungen auf die Lebensqualität.

- „BeWiTa – Wohlfühlen in einer aktiven Gruppe auch bei Gedächtniseinbußen: Bei der Bewegungsstudie „BeWiTa“ wurden zuhause lebenden Menschen mit Gedächtniseinbußen („Betroffene“) und ihren Angehörigen wahlweise sportpädagogisch an geleitetes Bewegungstraining, Kegeln, sensomotorisches Training mit elektronischen Sportspielen (Wii) oder Tanzen angeboten.

Nach der Förderungsphase zeigte sich durchschnittlich eine Stabilisierung sowohl bei motorischen und kognitiven Fähigkeiten der Betroffenen als auch bei Lebens- und Beziehungsqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Eine Profilanalyse zeigte, dass eine Verbesserung der psychischen Lebensqualität bei den Angehörigen erreicht werden konnte, die zu Beginn der Studie eine niedrige psychische Lebensqualität aufwiesen und bei solchen, die nicht mit dem Betroffenen zusammenlebten.“

(Quelle: Was leisten „nicht - medikamentöse“ Therapien bei Demenz? Ein Überblick über aktuelle Projekte, Elmar Gräbel, Jelena Siebert, Gudrun Ulbrecht und Renate Stemmer, Informationsdienst Altersfragen 40 (2), 2013)

- „Die motorischen Fähigkeiten von Menschen mit Demenz verbessern sich durch das Training ähnlich wie die nicht dementer Teilnehmer“, berichtete PD Dr. Klaus Hauer vom Agaplesion Bethanien Krankenhaus Heidelberg auf dem Kongress. In einer der weltweit größten Untersuchungen zum Thema untersuchten Hauer und sein Team, was ein speziell auf demente Patienten zugeschnittenes Trainingskonzept den Betroffenen bringt. Die Ergebnisse lassen aufhorchen: Danach haben Demenzpatienten, die regelmäßig gezielt trainieren, mehr Kraft. Motorische Schlüsselqualifikationen wie Gehen und Aufstehen fallen ihnen leichter. Ein wichtiges Ergebnis für die Patienten war, dass sie sich wieder als jemand erlebten, der selbst etwas bewirken kann. „Ein solches Erfolgserlebnis, welches auf das eigene Handeln zurückgeführt werden kann, auch ‚Selbstwirksamkeit‘ genannt, ist im Alter sehr rar, ganz besonders bei Dementen“, sagte Hauer. Die Patienten litten durch das Training seltener unter Depressionen, sie kamen im Alltag besser zurecht und die Gefahr zu stürzen war bei ihnen geringer. Bis zur flächendeckenden Einführung von Demenzsportgruppen ist es aber noch ein langer Weg. Bislang fehlen Trainer, die im Umgang mit den Patienten und mit gezielten Trainingsprogrammen vertraut sind. Das Team um Hauer hat daher eine Übungsleiterausbildung für Trainer im Bereich „Sport mit demenziell Erkrankten“ entwickelt.“

(Quelle: Pressemeldung der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie, Bad Bramstedt 22.09.2011)

Mit einem Sport- und Bewegungsangebot erreichen wir möglicherweise mehr Menschen mit Demenz in einer frühen Phase der Erkrankung, die mit bisherigen Angeboten der Beratung/Betreuung nicht erreicht werden. Sport und Bewegung ist aber auch ein inneres, noch bekanntes Motiv bei Menschen mit schon fortgeschrittener Demenz. Sport und Bewegung ist ein Lebensbegleiter vieler Menschen, und wird von diesen als eine sinngebende, Freude bereitende Tätigkeit und Möglichkeit der Begegnung mit anderen Menschen gesehen. Daneben erzielen Bewegungsangebote immer auch positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Im Bereich des Sportes haben wir mit den Sportverbänden und deren Vereinen eine gute Infrastruktur.

Diese Hintergründe lassen uns annehmen, dass wir dem Ziel der Inklusion über Bewegungsangebote etwas näher kommen können, aber auch ein Angebot schaffen, welches sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Zielgruppe orientiert, und zur Lebensqualität dieser beiträgt.

3. Projektziele

Aus unserer Erfahrung nehmen viele Betroffene (erkrankte Menschen und deren Angehörige) schon in einem relativ frühen Stadium der Erkrankung immer weniger am öffentlichen Leben teil. Die Gründe dafür sind vielfältig (Negatives Bild der Demenz in der Gesellschaft, Berührungssängste auf beiden Seiten, Scham). Die Gründe dafür liegen aber auch in nicht angepassten sozialen und kulturellen Angeboten.

3.1 Ziel: Inklusion/Gesellschaftliche Teilhabe

Mit einem breiten Angebot von Sport-/Bewegungsangeboten in Zusammenarbeit mit Organisationen und Einrichtungen des öffentlichen Lebens möchten wir dazu beitragen, dass Menschen mit Demenz ihre Individualität, Selbstbestimmung und soziale Teilhabe, ungeachtet ihrer individuellen Fähigkeiten in der Gesellschaft in der sie leben, verwirklichen können. Wie das Grundgesetz unterstreicht auch die internationale UN-Behinderten-Konvention das Recht aller Menschen mit Beeinträchtigungen auf Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Darüber hinaus wird die Forderung formuliert, dass dieses Recht auf allen gesellschaftlichen Ebenen – von der Sozialpolitik bis zum Sport – endlich umgesetzt werden muss.

Mit Sport-/Bewegungsangeboten möchten wir vor allem Menschen mit einer Demenz ansprechen, die wir mit bisherigen Angeboten nicht erreichen.

- Insbesondere Menschen in einer frühen Phase einer Demenz möchten wir mit solchen Angeboten gesellschaftliche Teilhabe und soziale Kontakte im öffentlichen Raum ermöglichen.
- Im Bereich der schon bestehenden niedrighwelligen Betreuungsangebote möchten wir mit zusätzlichen, speziellen Sport- und Bewegungsangeboten für Menschen mit Demenz im Einzugsgebiet neue Zielgruppen ansprechen, die in der Erkrankung auch schon weiter fortgeschritten sind.

- Mit offenen Sport- und Bewegungsangeboten in Räumlichkeiten von stationären Pflegeeinrichtungen möchten wir Begegnungen von Bewohnern und noch zu Hause lebenden Menschen mit Demenz ermöglichen.

Im Bezug auf potentielle Anbieter solcher Angebote möchten wir darauf hinarbeiten, dass

- Sportvereine, gesellschaftliche Organisationen, Verbände und Einrichtungen sich gegenüber Menschen mit Demenz öffnen, und diese als Mitglieder wie andere auch betrachten,
- sie sich mit dem Thema Demenz als Teil ihres Vereinslebens, ihrer eigenen Kultur auseinandersetzen,
- sie Barrieren im Umgang mit Menschen mit Demenz überwinden und angepasste Angebote für diese entwickeln und erproben,
- es selbstverständlich wird, dass Menschen mit Demenz an Sport- und Bewegungsaktivitäten sowie am Leben der genannten gesellschaftlichen Einrichtungen und Organisationen teilnehmen

Inklusion kann nur gelingen, wenn wir betroffenen Menschen Mut machen, ihnen die Sicherheit geben können, dass Sie im gesellschaftlichen Raum willkommen sind, und dass wir ihnen in diesem etwas anbieten können was ihren Bedürfnissen entspricht.

3.2 Ziel: Qualifikation von Kursleitern

Bislang fehlen Kursleiter die im Umgang mit Menschen mit Demenz und mit gezielten Sport- und Bewegungsangeboten vertraut sind. Im Rahmen des Projektes werden Personen qualifiziert, die Sport- und Bewegungsangebote für die jeweilige Zielgruppe durchführen können.

Im Rahmen des Projektes sollen Kompetenzen aus dem Bereich der Sportverbände (Übungsleiterausbildung) mit Kompetenzen der Altenpflege/Gerontopsychiatrie (Wissen um Demenzerkrankungen, Umgang mit Menschen mit Demenz) zusammengeführt werden. Im Bereich der Ausbildung ist es Ziel beide Kompetenzbereiche zusammenzuführen. Auch in den dann stattfindenden Praxisangeboten sollen Tandems aus beiden Bereichen mitwirken.

Mit dem Bayerischen Landessportverband (BLSV) wurden bereits eine Zusammenarbeit bei der Bekanntmachung des Schulungsangebotes und eine Zusammenarbeit bei der Schulung bereits grundsätzlich vereinbart.

3.3 Ziel: Konzeptionierung demenzspezifischer Bewegungsangebote

Ziel des Projektes ist es ein „Standard Sport-Bewegungsangebot“ zu konzeptionieren, welches von den Rahmenbedingungen, der inhaltlichen und methodischen Gestaltung grundsätzlich an die spezifische Situation von Menschen mit Demenz angepasst ist.

Ausgehend von bereits bestehenden Erfahrungen wird ein Grund-Konzept erarbeitet, welches nach der praktischen Erprobung als „Handbuch für Übungs-/Kursleiter von Bewegungsangeboten für Menschen mit Demenz“ veröffentlicht wird, und in Zukunft als Grundlage für eine Fortführung und Verbreiterung der Angebote verwendet werden kann. Dieses Grund-

konzept beschreibt den notwendigen Rahmen für die erfolgreiche Umsetzung des Angebotes und beinhaltet Übungen, Gruppenstunden, die an die verschiedenen Zielgruppen (Menschen mit einer leichten Demenz, einer mittelschweren Demenz, gemischte Gruppen) und an die verschiedenen Interessen der Teilnehmenden angepasst sind.

3.4 Ziel: Aufbau und Etablierung von Sport- und Bewegungsangeboten Für Menschen mit Demenz

Bisher gibt es so gut wie keine öffentlichen Sport-/Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz in Bayern. Wir möchten zu einer exemplarischen Einführung und anschließenden deutlichen Verbreitung solcher Angebote beitragen. Die unterschiedlichen Angebote sollen in Zusammenarbeit mit Organisationen, Institutionen und Verbänden des öffentlichen Lebens umgesetzt werden.

In einem ersten Schritt ist es Ziel mindestens in jedem Regierungsbezirk Bayerns exemplarische „Pilotkurse“ mit interessierten und geeigneten Anbietern einzuführen. Begleitend wird über diese Angebote in der jeweiligen Region berichtet, um so grundsätzlich Interesse an solchen Angeboten in anderen Orten zu wecken.

In einem zweiten Schritt wird dann versucht eine Verbreitung dieser Angebote in allen Regionen Bayern, im städtischen aber auch im ländlichen Bereich zu erzielen.

Bei der Bekanntmachung und Etablierung von Sport-/Bewegungsangeboten für Menschen mit Demenz werden wir im Rahmen des Projektes hauptsächlich mit folgenden potentiellen Anbietern kooperieren:

- Sportvereine
- Kommunale Kultur-, Bildungs- und Freizeiteinrichtungen
- Kirchengemeinden
- Pflege-/Betreuungsorganisationen/Seniorenverbände und Alzheimer Gesellschaften

Weitere Kooperationspartner können im Verlauf des Projektes dazukommen.

Ziel der Kooperationen ist, dass die oben genannten Kooperationspartner demenzspezifische Bewegungsangebote innerhalb ihrer Verbände und Organisationen bekanntmachen, in ihre Programme aufnehmen, und gemeinsam mit dem Projektträger organisieren und durchführen. Mit dem Bayerischen Landes-Sportverband e.V. (BLSV) wurde eine grundsätzliche Bereitschaft zu einer Kooperation in diesem Punkt bereits besprochen.

3.5 Ziel: Begleitende Information und Beratung

Ziel ist es die genannten potentiellen und später praktizierenden Anbieter von Bewegungsangeboten in der Entscheidungsphase in allen Fragen zu dem Angebot aber auch zur Zielgruppe zu informieren und zu beraten, zu ermuntern und zu unterstützen. Dies können Beratungsangebote für die Entscheidungsgremien sein, aber auch Informationsveranstaltungen zum Thema Demenz in der Organisation und darüber hinaus.

In den Fachkreisen ist bekannt, dass die bestehenden Beratungs- und Betreuungsangebote (Fachstellen, Alzheimer Gesellschaften, Pflegeberatung, niedrigschwellige Betreuungsangebote) noch von zu wenigen Betroffenen wahrgenommen werden. Die Einflechtung von Bera-

tungs- und Informationsangeboten in „Alltagsangebote“ ermöglicht eventuell die Erschließung neuer Zugänge zu betroffenen Menschen und Familien. Bei Bedarf werden betroffene Teilnehmer beraten und/oder an weiterführende regional vorhandene Hilfen vermittelt.

3.6 Ziel: Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

Im Verlauf des Projektes findet ein regelmäßiger Austausch aller Projektbeteiligten, der KursleiterInnen und der Anbieter von demenzspezifischen Bewegungsangeboten statt.

Ziel des Austausches ist die Weiterentwicklung der Angebote, die Abstimmung einer gemeinsamen Öffentlichkeitsarbeit und die Verbreiterung der Angebote. Ein weiteres Ziel ist die Erstellung gemeinsamer Handreichungen für andere.

Im Verlauf des Projektes ist beabsichtigt zwei öffentliche Veranstaltungen in Bayern durchzuführen, die das Projekt und die Projekterfahrungen darstellen.

3.7 Ziel: Weiterführung des Angebotes nach der Projektphase

Vor Projektende soll eine „Regelfinanzierung der Angebote nach der nach der Projektförderung angestrebt werden. Vor dem Hintergrund der gesammelten Erfahrungen im Projekt sollen Verhandlungen mit potentiellen Kostenträgern für Sport- und Bewegungsangebote aufgenommen werden. Hierbei ist die Abstimmung mit den Kooperationspartnern, die in der Finanzierung von allgemeinen Sportangeboten Erfahrung haben wichtig. Beispielhaft genannt sind hier Verhandlungen mit den Krankenkassen mit der Absicht, die Angebote als „Präventionsangebote“ zu fördern, oder die Möglichkeit Angebote für bestimmte Zielgruppen als niedrigschwellige Betreuungsangebote zu führen und zu finanzieren.

4. Projektorganisation

4.1 Projektleitung

Verantwortlicher Träger des Projektes ist die Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. Die Aufgabe einer Projektleitung beim Landesverband besteht in der Projektsteuerung. Dies meint die Wahrnehmung der Verantwortung bei der Umsetzung der Projektbausteine, der Gewährleistung der projektinternen Kommunikation, der Kommunikation des Projektes nach außen, der Öffentlichkeitsarbeit und der Projektabwicklung.

Die Projektleitung wird von einer Projektgruppe begleitet und unterstützt, die bereits in der Vorbereitungsphase des Projektes gebildet wurde und Eckpunkte für das Projekt entwickelt hat. Die Steuerungsgruppe setzt sich aus Experten des Bereiches Seniorensport (erfahrene Übungsleiter der Sportverbände) und des Fachbereiches Demenz (Mitarbeiter der Alzheimer Gesellschaften und der Fachstellen) zusammen. Im Verlauf des Projektes übernehmen Mitglieder der Projektgruppe nach Absprache mit der Projektleitung Teilaufgaben im Rahmen der Projektentwicklung und Projektführung.

Der Landesverband hat mit seinem seit 2010 erfolgreich durchgeführten bayernweiten Projekt „Menschen mit Demenz im Krankenhaus“ gezeigt, dass er als kompetenter Projektträger in der Lage ist komplexe, landesweite Projekte zu initiieren und erfolgreich umzusetzen.

4.2 Kooperation

Zur Durchführung des Projektes werden Kooperationen mit verschiedenen Organisationen, Institutionen und Verbänden auf Landesebene gebildet.

Mit dem Bayerischen Landes-Sportverband e.V. (BLSV) wurde in Gesprächen bereits eine Kooperation vereinbart. Der BLSV unterstützt die politische Zielsetzung des Projektes, da er sich zukünftig dem Thema Demenz als gesellschaftlich relevantem Thema mehr widmen will. Eine Zusammenarbeit wurde sowohl der Bewerbung und Schulung von Kursleitern, als auch bei der Bekanntmachung und Umsetzung von spezifischen Angeboten bei den Sportvereinen in Bayern vereinbart.

Folgende Kooperationen (mit folgenden Aufgaben) werden im Rahmen des Projektes noch abgeklärt und in die Wege geleitet:

- mit dem Bayerischen Turnerverband (BTV), der im Rahmen eines Modellprojektes mit dem Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration (StMAS) unter anderem ein Siegel für seniorenfreundliche Turnvereine entwickelt hat (Bewerbung und Schulung von Kursleitern, Bekanntmachung und Umsetzung von Angeboten)
- mit den bayerischen Gemeinde-/Städte-/Landkreistag (Bekanntmachung und Aufbau von regionalen Angeboten in den Landkreisen, Städten und Gemeinden)
- mit den bayerischen Wohlfahrtsverbänden, Netzwerk Pflege (Bewerbung und Schulung von Fachkräften zu Kursleitern, Aufbau von Angeboten im ambulanten und stationären Bereich)
- mit den regionalen Alzheimer Gesellschaften in Bayern, die Mitglied im Landesverband sind (Schulung von Übungsleitern und Aufbau von Angeboten in Regionen der bayerischen Alzheimer Gesellschaften)

In den Kooperationen werden die speziellen Schulungscurricula abgestimmt und erstellt, die Zugangsbedingungen, Voraussetzungen der Übungs-/Kursleiter festgelegt, sowie Angebote beschrieben und beworben.

Dazu werden zwischen den Kooperationspartnern verbindliche Kooperationsverträge geschlossen, um die Umsetzung der Projektziele bestens zu gewährleisten.

4.3 Projektlaufzeit

Das Projekt beginnt am 01.05.2015 und endet am 30.04.2018. Für die Projektlaufzeit wird ein Projektplan erstellt, der die Aufgaben und die Zeitschiene beschreibt.

- Bis Anfang 2015 soll die Kooperationsvereinbarung mit dem BLSV geschlossen werden. Die Vorarbeiten für die Durchführung der Schulungen sollen bis Anfang 3. Quartal 15 abgeschlossen sein. Noch in 2015 sollen 3 Schulungen für Kursleiter stattfinden. Mit

Abschluss der ersten Schulungen beginnt die Ausarbeitung und Planung der Bewegungsangebote. Beginnen werden wir mit der Umsetzung von exemplarischen Angeboten („Pilotkurse“) für Menschen mit Demenz in den sieben Regierungsbezirken Bayerns ab 2015. Noch gegen Ende 2015 sollen zwei solcher Kurse beginnen. Die Pilotkurse werden bayernweit bekannt gemacht, um eine Verbreiterung dieser Angebote in den Regionen Bayerns zu gewährleisten.

- In 2016 werden weitere 5 Pilotkurse realisiert, sowie weitere 6 Schulungen für Kursleiter durchgeführt. Nach einer Auswertung der Pilotkurse soll Ende 2016 darauf hingearbeitet werden, die Angebote von einer Projektfinanzierung in eine Regelfinanzierung zu überführen (z.B. Verhandlung mit Kostenträgern). Noch in 2016 sollen erste Standardkurse für Menschen mit Demenz umgesetzt werden.
- Im dritten Projektjahr 2017 werden weitere sechs Standardkurse für Menschen mit Demenz realisiert, sowie weitere 6 Schulungen für Kursleiter durchgeführt.
- Im Verlauf des Projektes werden mindestens zwei öffentliche Fachtage (Anfang/Mitte 2016 und Mitte/Ende 2017) zum Thema „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ durchgeführt, in denen Erfahrungen aus den Angeboten der Öffentlichkeit vorgestellt werden.
- In jedem Projektjahr finden Austauschtreffen der Projektgruppe mit der Projektleitung, den Kooperationspartnern und anderen Beteiligten (z.B. Kursleiter) statt, um die Angebote zu bewerten und weiterzuentwickeln. Im dritten Projektjahr wird ein bayernweites Netzwerk Sport und Demenz initiiert, das Garant für die Bekanntmachung, Verbreiterung, qualitative Weiterentwicklung und Weiterführung der Angebote ist.

5. Projektbausteine

5.1 Qualifikation von Kursleitern

Eine Projektgruppe der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. (Teilnehmer waren Fachleute aus dem Bereich Demenz und Seniorensport) hat ein Grundkonzept für die Schulung von Kursleitern erstellt. Dieses Grundkonzept geht von einer 40 Fortbildungseinheiten (à 45 Minuten) umfassenden Schulung aller zukünftigen Kursleiter aus. Zielgruppe der Schulung sind Übungsleiter der Sportverbände der Lizenzstufe C (Übungsleiter mit mindestens 120 Unterrichtseinheiten) und Fachkräfte der Pflege, Sozialpädagogik und Gerontopsychiatrie.

Inhalte der Qualifikation sind:

- Vermittlung des Krankheitsbildes Demenz (unterschiedliche Erkrankungen, Symptomatik, Ressourcen und mögliche Einschränkungen in den verschiedenen Krankheitsphasen) mit dem Ziel Menschen mit einer solchen Erkrankung zu verstehen
- Gestaltung von Angeboten für Menschen mit Demenz (Rahmenbedingungen, Ablauf, Prävention und Umgang mit schwierigen Situationen, Kommunikation, Anpassung an die Kompetenzen der Teilnehmenden)
- Theorie und Praxis von geeigneten Übungseinheiten im Bereich Gymnastik, Sitz- und Gruppentänze, Bewegung mit Partner und Ball- und Handgeräte Funktionstraining zur Förderung von Alltagsbewegungen Dual-Task-Training, Motorisch-kognitives Kombinationstraining, Ausdauernd aktiv werden, Koordination und Wahrnehmung trainieren,

mit allen Sinnen aktiv, Tanzen und Schwingen, Musik und Bewegung. Kraft, Balance und Aufmerksamkeit

Grundkonzept „Schulung Kursleiter Sport- und Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz“:

FE	Thema	Inhalte
1	Begrüßung, Einführung, Vorstellung des Kurses	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spielformen zum Kennenlernen
2	Einführung in die Begrifflichkeit „DEMENTZ“	<ul style="list-style-type: none"> • Definition • Häufigkeit und Verteilung nach Altersgruppen • Diagnostik und Formen der Demenz • Stadien der Demenz • Behandlungsmöglichkeiten
3	Merkmale der Stadien der Demenzerkrankung	<ul style="list-style-type: none"> • Betrachtung der kognitiven, motorischen, körperlichen, emotionalen und psychischen Situation der Erkrankten • Säulen der Identität • zwei Selbstversuche aus dem Demenzparcours
2	Grundhaltung und Einstellung des ÜL	<ul style="list-style-type: none"> • Emphatische Grundhaltung des Übungsleiters • „Wie fühlten sich Menschen mit Demenz?“ • Zeigen von Filmausschnitten, z.B. Themenfilm „Leben mit Demenz“ mit anschließender Diskussion mit den TN
2	Begegnung und Kommunikation	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung • Sender – Empfänger • Bedeutung der Körpersprache, Mimik und Gestik
3	Begegnung und Kommunikation mit Demenzerkrankten	<ul style="list-style-type: none"> • Eingeschränkte Kommunikationsfähigkeit bei Menschen mit Demenz • Grundregeln für den Umgang mit Demenzerkrankten • Deutung und Bedeutung der Körpersprache • Biographiearbeit und die Bedeutung für den ÜL • Wertschätzendes Verhalten; integrative Validation
1	ABC-Regel nach Jenny Powell	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretischer Hintergrund (Avoid confrontation; Be practical; Clarify the feelings and comfort) und praktische Anwendung durch eine TN-zentrierte Gruppenarbeit
3	Rechtliche Grundlagen und Finanzierung	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeiten der Förderung beim Aufbau einer Demenzsportgruppe • Rechtliche Belange, Haftung des ÜL
2	Allgemeine Einführung in das Thema „Sport und Demenz“	<ul style="list-style-type: none"> • Wissenschaftliche Untersuchungen • Positive Effekte eines Trainings • motorische, kognitive, emotional-soziale Ziele eines Trainings • Symptom-Intervention durch körperliche Aktivität bzgl. der kognitiven, motorischen und affektiven Merkmalen (Merkfähigkeit; Depression; geistige Starre; verändertes Gangbild etc.)
1	Rahmenbedingungen für die Durchführung eines Kurses	<ul style="list-style-type: none"> • Ablauf einer UE • Örtliche Gegebenheiten • Zeitlicher Rahmen • Allgemeine Tipps für das Training mit Demenzkranken (mit/ohne Angehörige?; ein oder zwei ÜL?)
1	Motorische Hauptbeanspruchungsformen und deren Relevanz für ein Training bei Demenz	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer; Kraft; Koordination; Beweglichkeit; (Schnelligkeit) • Definitionen und die Bedeutung der praktischen Umsetzung bei Demenz

1	Körperwahrnehmung, Sinneswahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrechte Haltung – „Bärenstand“ • Bedeutung des Gleichgewichts für die Stabilität bei Veränderung der Unterstützungsfläche (Einführung Gleichgewichtsschulung) • Bewegungsformen aus dem Tai Chi / Qi Gong • Sinnesschulung
1	Aktivierende Maßnahmen auf geringem Niveau	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Minuten Aktivierung • Aktivierung am Tisch
4	Koordination und Körperwahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie Koordination und koordinative Fähigkeiten; Grundlagen der Trainingslehre • Gleichgewichtstraining im Stand und in der Fortbewegung • Schulung der übrigen koordinativen Fähigkeiten (Reaktions-, Orientierungsfähigkeit etc.) • Sturzgefährdung (endogene – exogene Faktoren) • Stationsbetrieb an und mit Geräten • Kleine Spielformen • Beweglichkeits-, und Mobilitätstraining zur Verbesserung der ADL's
4	Kraft und Krafttraining	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie Kraft; Grundlagen der Trainingslehre • Kraftschulung mit dem Ziel der Alltagsbewältigung • Krafttraining als Hirnaktivierung • Krafttraining und Koordinationstraining zur Sturzvermeidung • Tests (??) • Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und mit kleinen Handgeräten (z.B. Redondobälle, Therabänder, Brasils)
2	Ausdauer und Ausdauererschulung	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie Ausdauer; Grundlagen der Trainingslehre • Spielerische Formen zur Schulung der Ausdauer • Mehrfach – Aufgaben (z.B. Bewegen und Rechnen etc.)
3	Musik und Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> • Musik als motivierendes und unterstützendes Element bei gymnastischen Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen • Musikanalyse als Voraussetzung für den sinnvollen Einsatzes • Kleine Tanzformen in der Bewegung; Sitztänze
1	Singen mit Demenzkranken	<ul style="list-style-type: none"> • Bekannte Lieder mit Bewegung kombinieren • Bsp.: „Alle Leut, alle Leut“; „ Wir sind noch recht müd'... (nach der Melodie „da oben auf dem Berge, da steht...“ u. a.
3	Eigenarbeit Teilnehmer	<ul style="list-style-type: none"> • Z.B. Vorstellung einer Modellstunde
40	FE Gesamt	

Auf Basis dieses Grundlagenkonzeptes erfolgen im Rahmen des Projektes eine Feinabstimmung, und die inhaltliche und methodisch-didaktische Ausarbeitung. Am Ende dieser Ausarbeitung wird ein Skript für die TeilnehmerInnen der Qualifikation erstellt.

Teilnehmer, die erfolgreich an der Weiterbildung teilgenommen haben, erhalten ein Zertifikat „Kursleiter Sport- und Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz“ (ausgestellt von der Alzheimer Gesellschaft und dem BLSV).

5.2 Erstellung eines demenzsensiblen Sport- und Bewegungsangebotes

Bis zum 3. Quartal 2015 wird ein Grundkonzept für ein Kursangebot „Sport und Bewegung für Menschen mit Demenz“ erstellt.

Das Grundkonzept beschreibt

- die Inhalte des Angebotes (Zielgruppe, Umfang, Turnus, Stundenbilder)
- die Organisation des Angebotes (Kursleitung, Aufgabenverteilung)

- die Kosten des Angebotes

Dieses Grundkonzept dient als Hilfestellung für die Kursleiter, indem es alle relevanten Themen für die Organisation und Durchführung und für die Qualität eines solchen Angebotes beschreibt.

Das Rahmenkonzept orientiert sich dabei an den schon genannten Zielen

- Kleine Gruppen: maximal 12 Personen
- Immer gleiche Räumlichkeit und feste Gruppenzusammensetzung
- Klare Struktur, wiedererkennbare gleiche Abläufe (Rituale)
- Einfache Übungen, wenig theoretische, sprachliche Anleitung
- Mischung zwischen:
 - Trainingscharakter/Leistung und Entspannung
 - Spielerische Elemente
 - Einsatz von Musik und Tanz
 - Mischung von Übungen, die die Kraft, die Beweglichkeit und die Koordination ansprechen
- Anwesenheit zweier Kursleiter, wenn nur mit demenzkranken Menschen (ohne Angehörige) gearbeitet wird
- Verschiedene Angebote für Menschen in der Anfangsphase und der mittleren Phase einer Demenzerkrankung
- Regelmäßigkeit ohne allzu große Bindung
- Unterschiedliche Settings: Gruppen mit erkrankten Menschen, Gruppen mit Angehörigen, gemischte Gruppen

5.3 Bekanntmachung und Praxiseinführung von Sport- und Bewegungsangeboten

Im Rahmen des Projektes wird eine Angebotsbeschreibung für einen Kurs „Sport- und Bewegung für Menschen mit Demenz“ erstellt. Im Vorfeld der Bekanntmachung muss mit den jeweiligen Kooperationspartnern geklärt werden, wie die Aufgaben des Projektträgers auf der einen Seite und die Aufgaben des Anbieters des Kurses im Bereich der Organisation, Teilnehmerfindung und bei der Abwicklung des Kurses festgelegt werden.

Grundsätzlich gehen wir davon aus, dass in der Anfangsphase ein hoher Anteil der Organisation dem Projektträger zukommt.

Nach dieser Klärung erfolgt in Zusammenarbeit von Anbieter, Kooperationspartner und Projektträger eine abgestimmte Öffentlichkeitsarbeit im regionalen Umfeld.

Bei der Finanzierung des im Rahmen des Projektes durchgeführten Kurses müssen ebenfalls Finanzierungsmodelle in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Kooperationspartnern erarbeitet werden. Grundsätzlich gehen wir davon aus, dass dabei eine Mischfinanzierung die Regel ist. D.h. die Kosten des Kurses werden aus Projektmitteln, aus Mitteln des Kooperationspartners/Anbieters und durch Eigenbeiträge der TeilnehmerInnen finanziert. Die Pilotkurse werden allein aus Projektmitteln und Eigenmitteln des Projektträgers finanziert, um möglichst

schnell in die Praxis gehen zu können und um eine ausreichende Akzeptanz des Angebotes zu gewährleisten.

Ziel ist es aufgrund der verschiedenen Erfahrungen und Voraussetzungen bei den unterschiedlichen Kooperationspartnern im Rahmen der Pilotprojekte zu einer „Regelorganisation und Regelfinanzierung zu kommen“, die auch für die Fortführung der Angebote in die Bereite und nach der Projektphase geeignet sind.

5.4 Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

Aus der Zusammenarbeit aller Projektbeteiligten (Projekträger, Kooperationspartner, Kursleiter) soll eine gemeinsames bayernweites Bündnis „Sport- und Bewegung trotz(t) Demenz“ gebildet werden. Aufgabe dieses Bündnisses ist es, Aktivitäten in diesem Bereich gemeinsam in der Öffentlichkeit zu präsentieren, dafür zu werben, die Angebote zu verbreitern und weiterzuentwickeln.

Konkrete aufgaben dieses Bündnisses sind:

- Die Einrichtung einer gemeinsamen Internetpräsenz auf der das Thema bis hin zu den konkreten Kursen in Bayern dargestellt wird
- Die gemeinsame Weiterentwicklung der Angebote (inhaltlich, Verbreiterung, Qualität, Überführung in eine Regelfinanzierung)
- Eine gemeinsame, abgestimmte Öffentlichkeitsarbeit auf der Landesebene aber auch in den Regionen des Landes. Im Verlauf des Projektes ist beabsichtigt zwei öffentliche Veranstaltungen in Bayern durchzuführen, die das Projekt und die Projekterfahrungen darstellen.
- Die Erstellung und Herausgabe von Arbeitshilfen zur Planung und Realisierung solcher Angebote

5.5 Begleitende Beratung und Information

Der Projekträger informiert die potentiellen und später praktizierenden Anbieter von Bewegungsangeboten zum Thema Demenz und zur Bedeutung von Angeboten für Menschen mit Demenz. Gerade in der Entscheidungsphase ob ein solches Angebot aufgenommen wird, ist eine fachliche Beratung zur Zielgruppe, zum Sinn und Zweck solcher Angebote sinnvoll um eine Akzeptanz in der jeweiligen Organisation herbeizuführen. Dies können Beratungsangebote für die Entscheidungsgremien sein, aber auch Informationsveranstaltungen zum Thema Demenz in der Organisation.

In den Fachkreisen ist bekannt, dass die bestehenden Beratungs- und Betreuungsangebote (Fachstellen, Alzheimer Gesellschaften, Pflegeberatung, niedrigschwellige Betreuungsangebote) noch von zu wenigen Betroffenen wahrgenommen werden. Die Einflechtung von Beratungs- und Informationsangeboten in „Alltagsangebote“ ermöglicht eventuell die Erschließung neuer Zugänge zu betroffenen Menschen und Familien. Bei Bedarf werden betroffene Teilnehmer beraten und/oder an weiterführende an regional vorhandene Hilfen vermittelt werden. Hierzu werden Angebote und Flyer entwickelt, die den Kursteilnehmern bei der Auffindung von regionalen Hilfen und Anlaufstellen behilflich sind.

6. Finanzierung

Kosten- und Finanzierungsplan					
Bayernweites Projekt "Sport und Bewegung trotz(t) Demenz"					
Projektlaufzeit 01.05.2015-30.04.18					
Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. Wallensteinstraße 63, 90431 Nürnberg					
Kostenplan	Gesamt	2015	2016	2017	2018
1. Projektleitung					
Gehalt Projektleitung 25% einer Vollzeitstelle	57.594	12.330	19.015	19.549	6.700
Projektgruppenmitarbeiter 533 Std./Honorar 30 €/Std	16.000	5.000	5.000	5.000	1.000
Gesamt Projektleitung	73.594	17.330	24.015	24.549	7.700
2. Qualifikation Kursleiter 15 Kurse (3 Kurse 2015/6 Kurse 2016/6 Kurse 2017)					
Honorar Referenten 45 €/FE	27.000	5.400	10.800	10.800	0
Reisekosten Schulungen (Übernachtung/Bahnkosten/0,30 €/km) 70 €/Tag	5.250	1.050	2.100	2.100	0
Sachkosten Schulung (Teilnehmerunterlagen/Miete) 350 €/Kurs	5.250	1.050	2.100	2.100	0
Gesamt Schulung Kursleiter	37.500	7.500	15.000	15.000	0
3. 7 PilotKurse (2 in 2015/5 in 2016, jew. 2 UE á 45 Min. 25 mal/Jahr)					
Honorar 2 Kursleiter á 40 €/2 UE	14.000	4.000	10.000	0	0
Fahrtkosten 2 Kursleiter/40 €/Tag	7.000	2.000	5.000	0	0
Sachkosten/Kurs (z.B. Miete) 300 €/Kurs	2.100	600	1.500	0	0
Gesamt Pilotkurse	23.100	6.600	16.500	0	0
4. 9 Standardkurse (1 in 2016, 6 in 2017, 2 in 2018) jew. 2 UE á 45 Min. 25x/Jahr					
Honorar 2 Kursleiter á 40 €/UE/2 UE	18.000	0	2.000	12.000	4.000
Fahrtkosten 2 Kursleiter/40 €/Tag	9.000	0	1.000	6.000	2.000
Sachkosten/Kurs (z.B. Miete) 300 €/Kurs	2.700	0	300	1.800	600
Gesamt Standardkurse	29.700	0	3.300	19.800	6.600
4. Öffentlichkeitsarbeit					
Fachveranstaltungen (insgesamt 2 bayernweite Veranstaltungen)	12.000			6.000	6.000
Öffentlichkeitsmaterial (Flyer Projekt/Schulungen/Kursangebote)	7.500	0	2.500	2.500	2.500
Internetplattform für Projekt (Gesamtkonzept/Aktualisierungen)	3.500	1.000	1.000	1.000	500
Gesamt Standardkurse	23.000	1.000	3.500	9.500	9.000
5. Sachkosten zentral bei Landesverband					
Verwaltungskosten Pauschal 15% (Büro/Miete/Sachkosten Landesverband)	8.550	1.900	2.850	2.850	950
Fahrtk. Projektleit./ProjektgruppenMitarb. (0,30 €/km, DB II. Klasse)	4.500	1.300	1.500	1.100	600
Gesamt Sachkosten zentral	13.050	3.200	4.350	3.950	1.550
Gesamtkosten Projekt	199.944	35.630	66.665	72.799	24.850
Finanzierungsplan	Gesamt	2015	2016	2017	2018
Projektförderung. nach § 45 c SGB XI	176.250	32.049	59.565	63.083	21.553
Eigenbeitrag Teilnehmer Standardkurse (50 €/Teilnehmer bei 8 Teilnehmer/Kurs)	3.600	0	400	2.400	800
Eigenmittel Landesverband	20.094	3.581	6.700	7.316	2.497
Gesamtfinanzierung Projekt	199.944	35.630	66.665	72.799	24.850