



| | | |
|---|-----------------|---|
| Herausforderung Demenz - Erkennen und Umgang im Sportverein | Sa., 29.06.2019 | NTB NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND LANDESPORTBUND NELLE |
| | 33 Teilnehmende | Demenz, Kommunikation, Perspektivwechsel |

Ausgangslage

In Deutschland leiden ca. 1,8 Mio. Menschen an Demenz. Durch das zunehmende Alter von Sporttreibenden, können auch Sportvereine sowie Übungsleitende vermehrt in die Lage geraten, dass eine Person im Sport- und Kursbetrieb an Demenz erkrankt ist. Wie kann die Situation bewältigt werden? Wie muss ich als Übungsleitende Person mit diesen Menschen umgehen? Wie kann die erkrankte Person weiter in der Gruppe integriert sein?

Das geschah



Peter Wehr, Peter Wehr Consulting, gab einen Einblick in das Krankheitsbild. Demenz ist die Abnahme emotionaler, sozialer und kognitiver

Fähigkeiten, die auf eine Degeneration des Gehirns zurückzuführen ist. Sie entsteht, da sich im Gehirn Protein ablagert, der Stofftransport innerhalb der Nervenzellen gestört wird und Nervenzellen absterben. Symptomatisch sind z. B. Störungen des Gedächtnisses, der Orientierung oder der Sprache. Zudem verändert sich das emotionale Erleben der Erkrankten, Verhaltensauffälligkeiten mehrten und soziale Interaktionen verändern sich. Dabei leben Demenzerkrankte meist in einer anderen Zeit ihrer Biografie. In ihrer Innenwelt fühlen sie sich sicher, geborgen und kompetent, wobei diese sehr fragil ist. Sie erken-

nen Menschen oder Dinge zunehmend nicht und halluzinieren, verdächtigen oder beschuldigen. Gleichzeitig erleben sie Ängste und bemerken einen Verlust. Vor allem das Kurzzeitgedächtnis geht verloren und es können Verhaltensänderungen auftreten. Forschungen zeigen, dass 70-80% aller Demenzerkrankungen lebensstilbedingt sind, womit Sportvereine über ein enormes Präventionspotenzial verfügen.

Aus der täglichen Praxis berichtete *Angela Klinge*, Pflegedienstleitung vom DRK-Pflegestützpunkt Melle. Sie hält es für ein entscheidendes Kriterium,



dass die Lebensqualität von Erkrankten erhalten bleibt. Freunde und Bekannte müssen von der Erkrankung wissen, weil mit vorhandenen Kenntnissen handlungssicher reagiert werden kann. Weiter ist es notwendig, dass in der Gesellschaft mehr Informationen über die Krankheit verbreitet werden, um Erkrankten und Angehörigen eine bessere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Der TuS Bloherfelde von 1906 e. V. ist ein Sportverein, der sich dem Thema angenommen hat. *Natalie Folz*, Übungsleiterin beim TuS Bloherfelde, *Ilona Bender*, Das Uhlenhus e. V., und *Susanne Möller*, Geschäftsstellenleiterin des TuS Bloherfelde,



schilderten, dass mehrere Fälle dementer Teilnehmer in Sportgruppen dazu geführt haben, dass sie sich mit dem Thema intensiver befassten. Diese Mitglieder haben sich immer mehr zurückgezogen, die zuständigen Übungsleitenden waren überfordert und fühlten sich nicht mehr in der Lage diese Personen zu integrieren. Nahezu gleichzeitig hatte Ilona Bender in ihrer Tagesbetreuung demenzerkrankte Personen, die gerne Sport machten, aber Bewegung im Aufenthaltsraum der Einrichtung nicht passend fanden. Das Uhlenhus wandte sich daraufhin an den TuS Bloherfelde und es ist ein Sportangebot zustande gekommen. Ein solches ist mit einigem Aufwand verbunden. So musste aufgrund einer kurzen Verweildauer der Erkrankten im Angebot ein neues Mitgliedschaftsmodell geschaffen werden, in dem für die Teilnahme 5er-Karten erworben und separat abgerechnet werden. Weiter sollte ein Partner aus der Pflege vorhanden sein und eine der größten Herausforderungen ist der Weg der Erkrankten zum Sport. In Übungsstunden selber können z. B. Kräftigungsübungen in Spiele integriert werden und die Teilnehmenden sollen vor allem Freude und Spaß haben. Übungsleitende sollten Übungen und Spiele langsam vorführen und nicht zu viel und zu schnell reden, da die Erkrankten sonst überfordert sind. Neben der Übungsleitung muss eine zweite Person für die Betreuung anwesend sein und es sollten max. 10 Teilnehmende sein.



Das Demenz-Balance-Modell ist eine Möglichkeit der Selbsterfahrung von Demenz. Es wurde von *Gitta Schwarz*, Sportwissenschaftlerin, vorgestellt. Bei dieser Selbsterfahrungsmethode wurden nach vorgegebenen Fragen Eigenschaften und Erinnerungen aufgeschrieben. Dann wurden diese den Teilnehmenden „entwendet“. Nun sollte versucht werden sich in eine demente Person hineinzusetzen. Wie ist das Gefühl, wenn die „entwendeten“ Eigenschaften, Fähigkeiten oder Erinnerung

fehlen? Durch diese Erfahrung beeindruckt ändert sich regelmäßig die Haltung zu und die Akzeptanz von demenzerkrankten Menschen. Anstatt Defizite zu fokussieren, so der Appell der Referentin, sollte darauf geachtet werden, was erkrankte Menschen können und wie sie sich trotz Erkrankung einbringen können.

Abschließend ging Peter Wehr darauf ein, wie der organisierte Sport auf Demenz reagieren kann. Da Demenz zu einem Großteil lebensstilbedingt ist, können nach Peter Wehr Sportvereine sowohl zur Prävention als auch zur Begleitung ein gutes Angebot unterbreiten. Denn Sportvereine können einen gesunden Lebensstil fördern und zwar von Kindern bis zu Älteren. Zudem bieten Sportvereine Geselligkeit und können so einer Einsamkeit im Alter entgegenwirken, die nach einer zitierten Untersuchung noch vor Rauchen und Alkohol der größte Sterbefaktor ist. Dafür müssen Sportvereine jedoch neue Strategien entwickeln. Es geht vor allem um die Vermittlung und Verbindung einer gesunden Lebensführung mit Ernährung und Bewegung für alle. In diesem Rahmen können niedrigschwellige Bewegungsangebote entwickelt, Ernährung zum Thema gemacht und zielgruppengerechte Bewegungsräume eingerichtet werden.

Das haben wir mitgenommen

- Demenz ist stark lebensstilbedingt. Eine gesunde Lebensführung beeinflusst die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung.
- Durch einen Perspektivwechsel steigt das Verständnis für erkrankte Personen.
- Sportvereine haben eine große Chance sich mit der Prävention demenzieller Erkrankungen zu positionieren.

Fotos (4): NTB

Ansprechpartner:

Marco Vedder

mvedder@akademie.lsb-nds.de



NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND