

SPORT BEWEGT MENSCHEN MIT DEMENZ



Workshops der Fachtagung „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ am 12. Mai 2022 in Frankfurt am Main, 14.00 bis 15.00 Uhr

Wie lassen sich Sportarten verändern, damit sie für Menschen mit Demenz spielbar/machbar sind? (Teilprojekt Deutscher Tischtennis-Bund: Doris Simon und Gabriel Eckhardt)

Eines der schnellsten (Rückschlag-)Spiele der Welt wird mit Hilfe von Übungserleichterungen und durch Anpassung der Spielmaterialien so konzipiert, dass Menschen mit Demenz gemeinsam mit ihren Angehörigen ein spielerisches und effektives Training für Körper und Geist erleben können. Die Erkenntnisse lassen sich (vielleicht auch) auf andere Sportarten übertragen.

Schluss mit Tabu – für das Thema „Demenz“ sensibilisieren

Wie gelingt es die Drop-out-Rate aus Sportgruppen zu verringern? Was kann getan werden, um Vereine (Verantwortungsträger, Übungsleitende und Mitglieder) für das Thema zu sensibilisieren?
(Teilprojekt Deutscher Turner-Bund: Marisa Sann und Dirk Schönwies)

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, dass in bestehenden Seniorensportgruppen Teilnehmende an Demenz erkranken oder kognitive Veränderungen auftreten. Was sollten Übungsleitende beachten, wenn sie veränderte oder auffällige Verhaltensweisen ihrer Teilnehmenden bemerken? Welche Rolle spielen dabei die Vereine und was kann getan werden, um Übungsleitenden, als auch die Vereinsverantwortlichen und Mitglieder für das Thema zu sensibilisieren? Im Workshop werden diese Fragestellungen und weitere Aspekte zur Sensibilisierung des Themas „Demenz“ betrachtet und diskutiert.

Wie lassen sich regionale Netzwerke knüpfen?

(Teilprojekt Landessportbund Niedersachsen, Sportregion Osnabrück Stadt und Land, Verena Jahns und Philipp Karow)

Durch die Erfahrungen in der Projektdurchführung wurde deutlich, dass die regionale Netzwerkarbeit ein ausschlaggebender Erfolgsindikator ist, um Betroffene möglichst zielgerichtet und wohnortnah zu adressieren. In diesem Workshop wird dargestellt, wie bedeutsame Kooperationspartner*innen, beispielsweise der kommunalen Altershilfe, identifiziert, kontaktiert und langfristig in einer Netzwerkarbeit integriert werden können. Die gemeinsame Aushandlung von Zielen, Bedarfen und Möglichkeiten sind bedeutsam, um eine stetige Weiterentwicklung zu gewährleisten.

Struktur der Angebote: Wie bringen wir das Thema in die Vereine?

(Teilprojekt Landessportbund Nordrhein-Westfalen, Leitung: Anke Borhof, Dr. Veronique Wolter)

Wie gelingt es Sportvereinen, neue Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen aufzubauen, welche neuen inhaltlichen Ansätze gibt es und wie müssen Sportvereine aufgestellt sein, um einen Beitrag zur Verbesserung der Angebotsstruktur zu leisten?

Im Rahmen dieses Workshops werden die Ergebnisse der Online-Befragung zu vorhandenen Angeboten in NRW präsentiert und die unterschiedlichen inhaltlichen Ansätze diskutiert. Neben bereits etablierten Ansätzen wird erstmals auch der erfolgreiche Transfer des DenkSport-Ansatzes der Deutschen Sporthochschule Köln in die Vereinsebene thematisiert.

Das Demenz-Balance-Modell: Wie kann Demenz im Experiment erfahrbar werden?

Eine Anleitung zur Selbsterfahrung. (Gitta Schwarz)

Was bedeutet es wenn jemand aus meinem Umfeld dementiell verändert ist? Wie verhalte ich mich, wenn die Person Dinge macht, die ich von ihr nicht kenne? Mit Hilfe des demenz balance-Modells© simulieren wir kontrolliert den Verlust der eigenen Identität und gewinnen einen Einblick in die Innenwelt der Demenz. Wenn man begreift: „Dieser Mensch könnte ich sein“ erleben wir das Verhalten von Menschen mit Demenz nicht mehr als befremdlich, peinlich oder Angst einflößend. Im Rahmen dieses Workshops lernen die Teilnehmenden einen verständnisvollen und wertschätzenden Umgang mit dementiell veränderten Menschen, die uns immer öfter auch im Sportverein begegnen werden.

Was kann die Wissenschaft zur Umsetzung beitragen?

(Dr. René Thyrian, Prof. Dr. Stefan Schneider, Dr. Christoph Rott)

Ziel des Workshops ist, einen Impuls zu geben über aktuelle Erkenntnisse und neueste Forschungsergebnisse zum Thema Prävention, Bewegungsförderung und Übertragung in die alltägliche Routine. Zu Beginn wird Dr. Christoph Rott von der Universität Heidelberg einen Überblick über Risikofaktoren einer Demenzerkrankung geben, die über Präventionsmaßnahmen prinzipiell veränderbar sind. Hierzu zählen in besonderer Weise körperliche Aktivität und Sport. Im zweiten Beitrag wird Prof. Stefan Schneider von der Deutschen Sporthochschule Köln einen detaillierteren Einblick in eine Langzeitstudie geben, die den Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und kognitiver Leistung untersucht. Im letzten Beitrag widmet sich Dr. René Thyrian vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen mit seiner Kollegin Maria Cardona den Erkenntnissen und Strategien, wie wissenschaftliche Forschung den Transfer in die breite Nutzung unter Routinebedingungen und damit eine evidenzbasierte Veränderung bewirken kann bzw. könnte. Im Anschluss wird ausreichend Zeit zur vertieften Diskussion der Themen sein.