

Mit Bewegung gegen die Demenz

Fachtag Sport & aktiv: Im Kreishaus stellen sich Vereine und Organisationen des Netzwerkes vor

■ **Kreis Gütersloh** (am). Walzerklänge erklangen im Kreishaus. Die Teilnehmer der Veranstaltung „Fachtag & Sport aktiv“ schwenkten bunte Luftballons und Schwungtücher. „Auf und ab“, „rechte Hand und linke Hand“, leitete Ulrike Bohnenkämper vom Bundesverband Seniorentanz den Auftakt der ganztägigen Veranstaltung ein. Das Motto: „Bewegt trotz Demenz.“

Wenn man einen Luftballon schwenkt, lächelt man“ stellte Hans Fuß, Moderator des Tages und Chef des Kreissportbundes Gütersloh, fest. Genau das ist eines der Ziele der veranstaltenden Vereine und Organisationen: der Alzheimer Gesellschaft, der Aktion „Atempause“ der Diakonie Gütersloh, der Turnvereine Werther, Wiedenbrück, Verl und Gütersloh, des SV Spexard und des Kreissportbunds. Sie haben sich zum Netzwerk „Sport und Demenz“ zusammengeschlossen.

Im Kreishaus stellten sie sich vor und präsentierten ihre Angebote, die BIGS und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe waren dabei ebenfalls vertreten.

Schirmherr der Veranstaltung war Landrat Sven-Georg Adenauer.

Mehr als hundert angehörige Betroffene, Fachkräfte aus Sportvereinen sowie dem Sozial- und Gesundheitswesen ließen sich informieren, hörten Vorträge über Frühdeemenz-Arbeit, Bewegung und Tanzen und beteiligten sich an den verschiedenen Work-

shops. „Auch Menschen mit Demenz möchten in Gemeinschaft sein und sich bewegen“, sagte Christine Disselkamp.

Vor dem Hintergrund der immer älter werdenden Menschen sei das ein wichtiges Thema, so die stellvertretende Landrätin. „Durch Bewegung wird man auch geistig fit“, nannte Facharzt Gerhard Nü-

bel, Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft, eine Maßnahme zur Prävention. Weitere seien das Erlernen eines Musikinstrumentes und das Jonglieren, zum Beispiel mit zwei Bällen.

In Deutschland leben 1,5 Millionen an Demenz erkrankte Menschen. Gerade im frühen Stadium der Erkrankung seien noch viele Aktivitäten möglich, sagte Veronique Wolter. Die Wissenschaftlerin von der Universität Dortmund referierte über Sport und gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Demenz und ihren pflegenden Angehörigen. „Auch wenn der Kopf nicht mehr so gut mitmacht, will der Körper unbedingt noch“, nannte sie ein Ergebnis ihrer Untersuchungen.

Ein großer Faktor sei, bestehende Teilnehmer in Sportgruppen zu halten und passende Rahmenbedingungen zu schaffen zum Beispiel durch qualifizierte Anleitung, ein Sportangebot mit Betreuungsmöglichkeit oder eine Beförderung. Dabei sein und Spaß haben sei genauso wichtig wie die Bewegung.



Aktiv: Mit Luftballons und Schwungtüchern startet Ulrike Bohnenkämper vom Bundesverband Seniorentanz einen bewegten Auftakt des Fachtages.

FOTO: MARIANNE BORGELT

Mehr Lebensqualität durch Sport

Demenz: Netzwerk lädt zu Fachtag mit Referenten und Workshops ins Kreishaus ein

■ Von Eva Ludwig

Gütersloh (WB). Das Gütersloher Netzwerk »Sport und Demenz« hat jetzt im Kreishaus einen Fachtag mit zahlreichen Referenten und Workshops veranstaltet.

Nach Angaben der Gastgeber sind Sport und Bewegung bei der Behandlung von Demenz wichtige, aber bisher noch unterschätzte »Helfer«, die maßgeblich zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen könnten.

Der »Fachtag & Sport aktiv« war eine offene Veranstaltung, die sich sowohl an Angehörige Betroffener, Interessierte, Fachkräfte und in der Praxis Tätige aus Sportvereinen und Einrichtungen der Altenarbeit sowie des Sozial- und Gesundheitswesens richtete.

Demenz heiße nicht gleich Demenz. Entscheidend seien die einzelnen Stadien der Krankheit, hieß es vor Ort. Besonders im frühen Stadium seien noch viele Aktivitäten möglich. Einsamkeit sei in dieser Hinsicht eine der größten Ge-

fahren in der Gesellschaft, besonders im Alltag, meinte Moderator Hans Feuß, Vorsitzender des Kreissportbunds Gütersloh, in einer Ansprache.

Die Referentin Dr. Veronique Wolter von der Technischen Universität (TU) Dortmund sagte, für Demenz-Erkrankte seien besonders gemischte Sportgruppen hilfreich. »Neben den Angehörigen, die oft mit am Kursus teilnehmen, können sich die Betroffenen so auch mal an anderen Leuten orientieren«, sagte die Referentin. Demenz-Erkrankte sollten nicht überfordert werden, hieß es weiter. Vielmehr sei es sinnvoll, jene Tätigkeiten für sich herauszufiltern, die dem jeweiligen Niveau entsprächen.

Von der Alzheimer-Gesellschaft Minden-Lübbecke äußerte sich Hartmut Schilling zum Schwerpunkt-Thema. »Ziel ist es, für Demenz-Erkrankte im Frühstadium Angebote zu schaffen, die vorhandenen Fähigkeiten und soziale Kontakte fördern, die Vereinsamung verhindern und die Angehörigen entlasten«, meinte er. Nach dem Motto »Gemeinsam be-

wegen wir uns lieber als alleine«, stehen in der Gesellschaft Fahrrad-, Kanutouren und weitere Aktivitäten auf dem Plan.

»Wir wollen die Bewegung möglichst breit fassen«, sagte Schilling. Der Aspekt der Gemeinschaft, also etwas zusammen zu unternehmen, stehe für viele erkrankte Menschen meist noch vor dem Sport im Mittelpunkt. »Die glücklichen Gesichter der Teilneh-

mer sind etwas ganz Kostbares.« Der Verein passe sich zudem auch an den Wünschen und Stadien der einzelnen Teilnehmer an, in dem sie zum Beispiel die Größe der Gruppen beim Fahrradfahren variierten. Meist sind die Gruppen, mit Menschen, die bereits in späteren Stadien erkrankt sind, kleiner – aber auch Einzelbegleitungen seien möglich.

»Gemeinschaft und Spaß steht

im Vordergrund, der Rest kommt schon von alleine«, weiß Schilling. Zu Beginn habe es Gruppen ausschließlich mit Betroffenen gegeben, bis bei den Angehörigen der Wunsch aufgekommen sei, ebenfalls dabei sein zu wollen.

Neben Vorträgen gab es Workshops, zum Beispiel »Erlebnis Tanz«. Gefördert wurde die Veranstaltung vom Landessportbund NRW.



Teilnehmer des Fachtags bei einer einfachen Übung für Demenzkranke.

Foto: Eva Ludwig