

Das Miteinander macht den Unterschied

Sport als Möglichkeit zur gesellschaftlichen Teilhabe

Peter Wißmann



Robert Bosch Stiftung, Foto: Samantha Franson

Sport und Bewegung gehören heute zum Pflichtprogramm des gesundheitsbewussten Menschen. Davon profitieren können auch Menschen mit Demenz. Nebenbei erweist sich das gemeinschaftliche Erleben auch als Möglichkeit, das Bewusstsein der Gesellschaft für Betroffene zu verändern.

Früher verordneten ÄrztInnen nach schweren Erkrankungen wie beispielsweise einem Herzinfarkt gerne Bettruhe und körperliche Schonung. Irgendwann erkannte man aber, dass das genau der falsche Weg war, und seitdem gilt Bewegung auch in solchen Fällen als Muss, das die Gesundheit und Rekonvaleszenz befördert.

Bewegung ist gesund – das ist eine universale und wahrlich nicht neue Erkenntnis und so konnte es nicht ausbleiben, dass man den gesundheitsfördernden Charakter von sportlicher und anderer Bewegung auch mit Blick auf demenziell veränderte Menschen entdeckte. Bewegungsprogramme in Heimen, Gymnastikangebo-

te in Tagesstätten und neuerdings auch Angebote von Sportvereinen kann man nun öfters antreffen, wenn auch noch lange nicht in dem Umfang, den man sich wünschen würde.

Sport ist mehr als Rehabilitation

Dass sich Bewegungsangebote nicht nur an die BewohnerInnen von Einrichtungen wenden, sondern auch an Menschen mit kognitiven Veränderungen, die zu Hause leben, ist zu begrüßen. Das gilt erst recht für die bisher noch sehr überschaubaren Angebote, die von Sportvereinen, oft in Kooperation mit sozialen Trägern, organisiert werden. Was jedoch bei ihrer Betrachtung ins Auge springt, ist die oft sehr ausführliche Begründung für ihre Existenz. Da werden die gesundheitlichen Effekte körperlichen Trainings bei Demenz beschworen und eine verbesserte körperliche und auch kognitive Leistungsfähigkeit in Aussicht gestellt. Zweifelsohne gibt es sie – das zeigen entsprechende Studien.

Und dennoch irritiert diese einseitige Betonung des Gesundheits- beziehungsweise Trainingsaspektes. Will der Normalbürger sich sportlich betätigen, sei es, dass er regelmäßig wandert, Fußball spielt oder Leichtathletik betreibt, darf er das einfach tun. Und zwar weil es ihm Spaß macht, Sinn und Lebensfreude gibt. Dass es auch gesund ist, weiß jedermann und muss nicht besonders betont werden. Anders sieht es bei Menschen mit kognitiven Veränderungen aus. Hier scheint eine sportliche Betätigung nur dann statt- haft zu sein, wenn sie zum Zwecke der körperlichen sowie der kognitiven Er- tüchtigung und der Verbesserung des Status quo führt. Sie muss scheinbar einen Nutzen haben, in diesem Sinne also funktional sein.

Wird das Thema Sport für Menschen mit Demenz angesprochen, ist schnell der Gedanke an Reha-Sport auf dem Tisch. Der dürfte in einem bestimmten Umfang durchaus seine Berechtigung haben, stellt aber auch eine arge Verengung auf den genannten funktionalen Charakter von Sport dar. Dass bewegungs- und sport- orientierte Angebote einfach „just for fun“ gut sind, taucht als Argument oder als Beweggrund für ihre Initiierung nie auf. Doch sind Bewegung und Sport mehr als ein „Arbeiten an der Gesund- heit“. Sie ermöglichen den Menschen, hier denen mit kognitiven Einschränkungen, ein Stück Lebensqualität und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Da- rum sollte es hier vorrangig gehen.

Frühdemenz sieht anders aus

Es ist fatal: Ist die Rede von Demenz, so denken fast alle Menschen an Bilder von sehr stark beeinträchtigten, unterstüt- zungsbedürftigen und meist auch in Ein- richtungen lebenden Personen. Fatal ist das deshalb, weil dabei die hunderttau- senden Menschen übersehen werden, die zwar demenzielle Beeinträchtigungen haben, diesem Bild jedoch überhaupt nicht entsprechen. Denn das, was heute noch Demenz genannt wird, hat viele Gesichter.

Es waren die Erfahrungen von Men- schen wie Heino aus München, die zu dem Projekt „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“ geführt haben (siehe Text- kasten). Er erzählt: „Ich hab' kein Rad'l mehr, na, weil meine ehemalige Frau das unterbunden hat, weil sie meinte, das wird zu gefährlich für mich. Das Rad ist

„Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“ Das Projekt erprobt und ent- wickelt gemeinsam mit vielen Partnern (Sportvereine und -verbände, Wandervereine, Kommunen u. v. m.) Angebote für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen. Die Erfahrungen und Ergeb- nisse der Arbeit fließen in Filme, Curricula, Handbücher und Veranstaltungen ein und werden bundesweit beziehungsweise im gesamten deutschsprachigen Raum kommuniziert. Das Projekt will Impulse geben und andere motivieren, Angebote zu entwickeln. Abschauen und Kopieren sind dabei ausdrücklich gewünscht. Es wird von der Robert Bosch Stiftung, dem Bundesministe- rium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und der Gradmann-Stiftung gefördert. Projekt- träger ist die Demenz Support Stuttgart gGmbH in Zusammenarbeit mit „Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft Minden-Lübbecke“. → www.sport-bewegung-demenz.de

leider schon verkauft worden. Ich würde so gerne wieder Rad fahren ... Es müsste einfach jemand den Mut haben zu sagen: ‚Ich probier‘ das Radfahren zusammen mit dir mal aus‘.“¹

Wir reden von Menschen mit Demenz. Aber eben von Menschen, die zum einen noch weitgehend im Alltag zurechtkom- men, zum anderen aber viele Dinge, die für alle anderen einfach aussehen, nicht mehr alleine tun können: ins Schwimm- bad gehen, eine Runde mit dem Rad drehen oder zur wöchentlichen Gymnas- tikgruppe des Sportvereins gehen. Ihre kognitiven Handicaps machen es unmög- lich, beispielsweise alleine den Weg dort- hin zu finden. Die Angst, anderen zur Last zu fallen, weil man nicht mehr mithalten kann, tut ihr übriges. Und so fallen De- menz Betroffene sehr schnell aus sozialen Bezügen heraus, wichtige und Lebens- freude spendende Aktivitäten werden gekappt. Teilhabe am gesellschaftlichen Leben? Das war dann einmal!

Freizeitangebote für alle

In Minden-Lübbecke (NRW) waren es die Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die vor einigen Jahren nicht mehr nur re- den, sondern gemeinsam auch kulturelle und sportliche Aktivitäten erleben woll- ten. Aus den damals geknüpften Kon- takten zu Sportvereinen und dem Allge- meinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) ist mittlerweile ein eindrucksvolles Frei- zeitangebot für Frühbetroffene und ihre Angehörigen entstanden, das vom Rad- fahren über Gymnastikangebote bis hin zu Kanufahrten reicht und in seinem Umfang seinesgleichen sucht. Menschen wie Heino aus München hätten hier aus- reichend Gelegenheit, trotz ihrer Handi- caps der Lust am Radfahren gemeinsam mit anderen nachzugehen. Im Projekt „Was geht!“ wird aktuell daran gearbei- tet, diese Angebote gelebter Teilhabe wei-

terzuentwickeln und die Erfahrungen aufzubereiten (siehe Textkasten).

Wie nicht nur gesellschaftliche Akteu- re wie die Sportvereine für das Thema Demenz geöffnet, sondern auch inklusi- ve Angebote geschaffen werden können, lautet die Frage, der man sich im Rahmen des Projekts „Was geht!“ in Süddeutsch- land widmet. Inklusiv meint dabei das Miteinander von Menschen mit und ohne Handicap anstelle eines speziellen Ziel- gruppenangebotes nur für Menschen mit Demenz.

Oft geht es gar nicht darum, neue An- gebote unter dem Dach eines Vereins zu schaffen, sondern bestehende Angebote konsequent für Menschen mit kognitiven Einschränkungen zu öffnen. Und dort, wo dennoch neue Angebote geschaffen werden, diese von vornherein als offen zu konzipieren, sodass auch Menschen mit Demenz teilnehmen (können).

Inklusion ist möglich

Ein Beispiel für ein solches inklusives Angebot sind die Wanderaktivitäten, die vom Schwäbischen Albverein mit der Demenz Support entwickelt wurden. Es finden regelmäßig Wanderungen statt, die in ihrer Struktur „niedrigschwellig“ gehalten sind, also kürzere und körper- lich nicht allzu herausfordernde Touren mit anschließender Einkehr in einer Gast- stätte. Von Anfang an war es die Absicht, auf keinen Fall spezielle Demenzwander- angebote anzubieten. Angesprochen sind alle Menschen, die Lust auf solche Wan- derungen haben. Menschen mit Handi- caps wie einer Demenz sind ausdrücklich auch dazu eingeladen und ihnen wird versichert, dass die Veranstalter auf sie eingestellt sind. Die Wanderführer wur- den entsprechend qualifiziert und erhal- ten fachliche Unterstützung.

Das inklusive Konzept geht auf. In der Tat nehmen an den Wanderungen ganz

unterschiedliche Menschen teil: Senioren, aber auch jüngere Menschen, Personen mit kognitiven Beeinträchtigungen, allein oder mit einem Partner.

Gesellschaftliche Lernorte

Das Wanderangebot drückt Normalität aus, statt eine spezielle Personengruppe besonders zu behandeln. Das wird auch von allen Teilnehmenden wahrgenommen. Zudem gibt es hier die Chance zur Begegnung – eine wichtige Voraussetzung, wenn Inklusion und die Veränderung von Bewusstsein und Bildern, hier von Demenz, gelingen sollen. Genau das macht inklusive Sport- und Bewegungsangebote immer auch zu gesellschaftlichen Lernfeldern. Hier kann erprobt und eingeübt werden, was die inklusive Gesellschaft ausmachen soll.

„Ich hätte nicht gedacht, dass das so einfach und normal ist“, äußerte beispielsweise eine Teilnehmerin, die inklusiven Angeboten zuvor durchaus skeptisch gegenüberstand. Und auch die Wanderbegleiter, engagierte Freiwillige, die einzelne TeilnehmerInnen zu Hause abholen und sie abends zurückbringen, machen neue und bereichernde Erfahrungen im Miteinander und in der Begegnung von Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen.

Es darf einfach Spaß machen

Nicht nur beim Wandern, auch bei anderen Bewegungsangeboten steht der inklusive Charakter im Vordergrund. So etwa bei dem Angebot „Die 5 Esslinger und mehr“, an dem regelmäßig BürgerInnen mit und ohne Handicap in Neuhausen, Baden-Württemberg, teilnehmen. Hier lernen und trainieren alle Beteiligten Dinge, die für die Gesundheit und das Zutrinkommen im Alltag hilfreich sind.

Aber hierüber muss sich das Angebot nicht legitimieren, auch nicht mit Blick auf die TeilnehmerInnen mit einer demenziellen Veränderung. Es darf einfach Spaß machen und das ist auch der Grund, warum die Menschen mit Freude dabei sind.

Kurs auf Inklusion und Teilhabe

Millionen Menschen in Deutschland sind Mitglieder in Sportvereinen, Millionen Menschen bewegen sich regelmäßig und treiben Sport. Wenn Teilhabe und Inklusion bedeuten, dass dies allen Mitgliedern der Gesellschaft möglich sein muss

beziehungsweise die Gesellschaft die Voraussetzungen dafür schaffen muss, dann geht es auch um Menschen mit kognitiven Handicaps. Wenn weiterhin die Behindertenrechtskonvention ausdrücklich davon spricht, dass keine Parallelwelten für spezielle Gruppen geschaffen werden sollen, dann sind damit nicht etwa nur exkludierende Spezialreservate wie sogenannte Demenzdörfer und -quartiere gemeint – auch Bereiche wie Sport und Bewegung sind betroffen. Dennoch soll und muss es weiterhin auch einzelne spezielle „geschützte“ Angebote für Menschen mit einer Demenz geben – jedoch als begründete Ausnahme und nicht als Regel.

Wenn aber hoffentlich immer mehr Sport- und andere Vereine das Thema Demenz neu für sich entdecken, dann sollte es von vornherein nicht auf den Aspekt Gesundheitstraining oder Rehabilitation verengt werden. Lebensfreude, Normalität erleben, mit anderen Menschen in Kontakt kommen und sich als Teil der Gesellschaft erfahren können – das sind Leitideen, die tragen und noch jede Menge Engagement verdient haben. Und wie schon gesagt: Gesund ist das allemal! ■

1 DESS (Hg.): „Ich spreche für mich selbst.“ Menschen mit Demenz melden sich zu Wort, 2010, Mabuse-Verlag, S. 103.

Den Film „Die 5 Esslinger und mehr – ein offenes Angebot in Neuhausen“ können Sie unter www.sport-bewegung-demenz.de ansehen.

Mehr Informationen zum Thema: „Gemeinsam bewegen wir uns lieber ...“ (DVD), erschienen im Mabuse-Verlag.

Woran werden Sie sich immer erinnern?

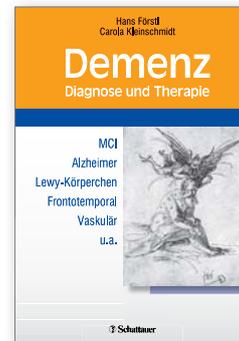
„An einen Winternachmittag voller Schnee. Wald, Felder und Horizont verschmelzen im Zwielficht. Die Welt wird eins. Natürlich kann ich nicht wissen, woran ich mich immer erinnern werde, vermutlich wird dieser Moment aber dazugehören. Könnte man sich am Lebensende ein letztes Bild wünschen: es wäre dieses!“



Peter Wißmann

geb. 1956, ist Geschäftsführer und wissenschaftlicher Leiter der Demenz Support Stuttgart gGmbH und Herausgeber von demenz.DAS MAGAZIN. p.wissmann@demenz-support.de

DEMENZ



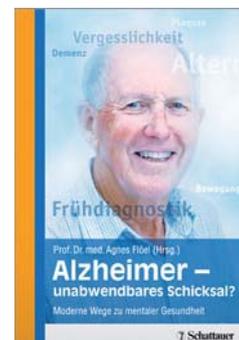
Förstl, Kleinschmidt (Hrsg.)

Demenz – Diagnose und Therapie

MCI, Alzheimer, Lewy-Körperchen, Frontotemporal, Vaskulär u. a.

- **Differenziert:** Diagnostik der Alzheimer- und vaskulären Demenz
- **Aus der Praxis:** Medikamentöse und nicht medikamentöse Behandlungsoptionen
- **Aus dem Leben:** Bericht einer betroffenen Angehörigen

2011. 162 Seiten, 26 Abb., 17 Tab., kart.
€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)
ISBN 978-3-7945-2708-3



Flöel (Hrsg.)

Alzheimer – unabwendbares Schicksal?

Moderne Wege zu mentaler Gesundheit

- **Innovativ:** Integratives Behandlungskonzept aus medikamentöser Therapie und nicht medikamentösen Maßnahmen
- **Wegweisend:** Wie kann die Alzheimer-Therapie in den nächsten Jahren aussehen?

2013. 142 Seiten, 21 Abb., kart.
€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)
ISBN 978-3-7945-2910-0



Schattauer
www.schattauer.de