Netzwerkstelle Lokale Allianz für Menschen mit Demenz

Umbruch schafft Aufbruch

Fachtagung im Bundesprogramm „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“

am 09. und 10. September 2021 – Zoom-Konferenz

bagso

Dialog-Forum A: Mit Bewegung und Sport Teilhabe ermöglichen

Referentin: **Uschi Wihr**

Dipl. Soz.-Päd., Gerontologin (FH)

Päd. Leitung Demenzzentrum e.V., Trier

DOSB

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Demenz Zentrum e.V. für die Region Trier

Herausforderung im Sportprojekt des DZ e.V. seit Beginn der Corona-Pandemie

- Gruppenarbeit kaum möglich
- Unsicherheit und Ängste
- Finanzielle Einbußen, Stellensicherheit?

Umgang mit diesen Herausforderungen

- 1:1-Kontakt, Anpassung an jeweilige Pandemie-Lage
- Hohe Flexibilitätsanforderung an alle Mitwirkenden

Lernerfahrung aus der Pandemie-Zeit zum Thema „Mit Bewegung und Sport Teilhabe ermöglichen“

- Wenn nichts passiert, passiert nichts!
- Deutliche Verstärkung des kognitiven und körperlichen Abbaus
- Bienenschwarm bleiben!

Tipps für die Mitwirkung von Menschen mit Demenz bei Übungseinheiten

- **Gestaltung von Sporteinheiten klar strukturiert, Rahmen setzen**
- **Haltung der übungsleitenden Person**
  - Wertschätzung, eigene Klarheit, Erfolgserlebnisse ermöglichen
- **Sportbiografie einsetzen**
- **Hilfsmittel einsetzen**
  - Zauberschnur, Übungen vereinfachen, Abläufe von Übungen mitsprechen
- **Dual-Task-Übungen**

Wie weiter?

Internationaler Silvesterlauf in Trier

Wanderungen

Eine gemeinsame Wanderung
der Alzheimer Gesellschaft Region Trier e.V. und des Demenzzentrum e.V.
am Sonntag, 25. Juni 2017

Liebe Wanderfreundinnen, liebe Wanderfreunde,

Bei unserer 12. Wanderung in und um Paschel besuchen wir die Tagesbetreuung der Alzheimer Gesellschaft im Bürgerhaus. Seit einigen Jahren leben und erleben Senioren ihren Alltag in einer Gruppe für Demenzkranke unter dem Motto „Gemeinsam erleben - gemeinsam freuen!“ Das Haus ist ganz in der Natur gelegen und als Ausgangspunkt für Wanderungen bestens geeignet.

Der gemeinsame Tagesplan sieht folgendermaßen aus:

9:45 Uhr Treffen Bussteig 7 gegenüber Hauptpost Trier
10:00 Uhr Fahrt mit dem Bus (Erzig-Reisen) nach Paschel
10:30 Uhr Ankunft in Paschel bei der Tagesbetreuung

Wanderung in zwei Gruppen

A: Kurze Wegstrecke durch den Ort für Rollator/Rollstuhl geeignet. Anschließend gemütliches Beisammensein

B: Waldwanderweg ca. 6 km **nicht für Rollstuhl/Rollator.**

13:00 Uhr Mittagessen
Nudelsalat mit Bratwurst, kalte Getränke,
sowie Kaffee und Kuchenauswahl.

15:30 Uhr Rückfahrt nach Trier

Die Busplätze sind begrenzt, deshalb bitten wir um zeitnahe Anmeldung.
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, es besteht keine Versicherung durch den Demenz e.V.

Wir freuen uns sehr, Sie alle im Hochwald begrüßen zu dürfen.

Herzliche Wandergrüße vom
Demenzzentrum Trier e.V.

Das Projekt wird gefördert von :

Ein Walzer gegen das Vergessen

Mit Tanz- und Musiktherapien gegen Demenz – Gemeinsames Projekt von Tufa-Tanz e.V. und Demenzzentrum Trier

Dass Kultureinrichtungen und Gesundheits-Institutionen zusammenarbeiten, ist eher die Ausnahme. Ein Modellprojekt in Trier zeigt, wie die Kooperation zwischen Kunst und Krankheitsvorsorge funktionieren kann.

Von unserem Redakteur
Dieter Lintz

Trier. Dass hier jemand krank ist, darauf muss man erst mal kommen. Zu sehen sind nur ein Dutzend Leute, die fröhlich tanzen. Mal klingt die Musik aus dem Getto-Blaster nach Bert Kaempfert, mal nach Wiener Walzer, dann wieder nach einem Rheinländer. Mit Hüpfer, wie sich das gehört unter versierten Tänzern.

Aber Herr J. und Frau M., die mit größtem Vergnügen immer wieder aus der Reihe tanzen, sind nach landläufigen Maßstäben Schwerkranke. Sie leiden unter Demenz. So wie Herr L. und Herr K., die in Begleitung ihrer Ehefrauen da sind. Es gehen Fotos von der letzten Tanzstunde herum. Herr L. erkennt seine Frau, aber nicht mehr sich selbst.

Dafür ist er ein souveräner Tänzer. Das Ehepaar L. hat sich einst in der Tanzschule kennen gelernt und ein Leben lang die Leidenschaft fürs Tanzen behalten. Da vergisst man die Schritte nicht so schnell, auch wenn man vieles andere vergisst.

Das ist genau der Ansatz von Kursleiterin Monika Wagener-Wender. Die Psychologin und Therapeutin arbeitet mit ihren beiden Mitarbeiterinnen vom Tufa Tanz e.V. seit drei Monaten mit der Gruppe. „Das, was in diesen glücklichen Momenten passiert, nimmt den Menschen niemand weg", beschreibt sie ihre Eindrücke beim Tanzen.

Glaubt man der medizinischen Forschung, dann sind solche Aktivitäten nicht nur gut für die Psyche, sondern helfen auch, das Fortschreiten der Krankheit zu bremsen. Eine große amerikanische Studie wollte 2003 sogar herausgefunden haben, dass Tanzen als Anti-Demenz-Training um ein Vielfaches erfolgreicher ist als Lesen oder Rätsellösen.

Erfolgserlebnisse durchs Tanzen

So ähnlich sieht es auch der Leiter des Demenzzentrums für die Region Trier, Professor Bernd Krönig. Die mit dem Tanz verbundene Bewegung sei wichtig für die Förderung der kognitiven Fähigkeiten, die Demenzkranken langsam abhanden kommen. Darüberhinaus beschere der Tanz mit einem Partner im Unterbewusstsein Erfolgserlebnisse, wie sie gerade für Menschen wichtig seien, die im Alltag oft erleben, dass sie Dinge nicht mehr beherrschen. „Es klappt, und das ist ein tolles Gefühl".

Und noch eine wesentliche Funktion hat nach Krönigs Erfahrung das Tanzen: Es setzt Berührung voraus. „Das ist etwas, was in unserer Gesellschaft oft fehlt", sagt der Professor – und wird prompt selbst aufgefordert, zur „Schönen blauen Donau" das Tanzbein zu schwingen. Verschiedene Forschungsprojekte stützen die These vom Tanzen als Anti-Demenz-Therapie. Die Tätigkeit verbindet Rhythmusgefühl, Musikalität und über die Schrittfolgen auch das Gedächtnis. Das kann sogar von Tanzstil zu Tanzstil unterschiedlich sein: Beim Tango etwa, so sagen kanadische Hirnforscher, werden zusätzlich Nervenzellen in einer Gehirnregion aktiviert, die eine wichtige Rolle für die Orientierung und das Raumverständnis spielen.

Training für alle Sinne: Tanzen im Demenzzentrum. TV-FOTO: FRIEDEMANN VETT

Das alles juckt die Teilnehmer des Tanzprojekts „Darf ich bitten?" wenig. Sie feiern heute ihren „Abschlussball" mit Schnittchen und alkoholfreiem Sekt. Man singt gemeinsam „Tulpen aus Amsterdam" oder die „Caprifischer", und auch bei der Musik demonstrieren die Demenzkranken ein exzellentes Gedächtnis für Texte und Melodien. Besonders Herr K., dessen strahlender Tenor auf langjährige Chor-Aktivitäten schließen lässt.

Am Ende bekommt jeder eine Art Teilnehmer-Dokument. Und in einem Punkt herrscht Einigkeit: Wenn es eine Neuauflage gibt, wollen sie wieder dabei sein.

EXTRA INFO-ABEND

Tufa-Tanz e.V. und Demenzzentrum laden am Samstag, 18. Juni um 17 Uhr zu einer Info-Veranstaltung in die Tuchfabrik ein. Es geht um allgemeine Informationen über Demenz, aber auch konkret um den Tanz als einen möglichen Weg aus der Krankheit. Mit Experten soll zudem erörtert werden, ob und wie in Trier eine Fortsetzung des Modell-Projekts möglich gemacht werden kann, dessen Finanzierung im Sommer ausläuft. *DiL*