

## Spaß am Spiel – Freude an der Bewegung

Für sportliche Betätigung von Menschen mit Demenz bieten unsere zahlreichen Hilfsangebote vielfältige Möglichkeiten. Gute Erfahrungen haben wir vor allen bei den monatlichen Alzheimer-Tanzcafés gemacht.

Mehr Spielraum für gemeinsame sportliche Bewegung von Demenzkranken mit ihren Angehörigen bieten allerdings unsere regelmäßigen Betreuten Urlaube in Bad Bevensen. Hier finden sich immer einige Kranke in der notwendigen Tagesform zu einer sportlichen Aktivität, die auch zu ihrer Biographie passt. Lädt das Wetter gerade nicht zum Spaziergehen ein, bietet das behindertengerechte Gästehaus der Fürst Donnersmarck Stiftung mit einem Gemeinschaftsraum, den erforderlichen schützenden Rahmen und Sicherheit für gemeinsame körperliche Betätigung wie z.B. Sitztanz. Wie in den Krankengruppen, die wir zeitgleich zu zehn unserer Angehörigengesprächsgruppen anbieten, setzen wir zur Bewegungsförderung u.a. Orff'sche Musikinstrumente, Chiffon- und Schwungtücher sowie Luftballons ein. Zur Stimulation setzen wir gerne vertraute Musik ein, da sie besonders zum Mitsingen und Mitmachen einlädt und somit die Bewegung fördert. Unsere zahlreichen Betreuer machen die Bewegungen vor. Damit nutzen sie die Fähigkeit zum Nachahmen, die sehr lange erhalten bleibt. Es sind auch genügend Betreuer da, um auf unvorhersehbares Verhalten individuelle eingehen zu können. Indem sie die Kranken die Aktivitäten auch mitbestimmen lassen, können sie Wegläufer wieder in das Geschehen einbeziehen. Manche begnügen sich damit, lediglich zuzuschauen. Warum auch nicht?



Die Zeit der Häuslichen Entlastungsbetreuung, die wir in flächendeckend in Berlin anbieten, nutzen wir regelmäßig, um mit dem Demenzkranken schwimmen zu gehen, am besten wenn wenig Badebetrieb ist. Dabei ist die Begleitung durch unsere erfahrenen Betreuer sehr wichtig. Sie lassen sich z.B. viel Zeit zum gemeinsamen Umkleiden in der Sammelkabine und meiden enge Einzelkabinen. Im Wasser schwimmen sie vorzugsweise schräg vor dem Demenzkranken, so dass sie immer im Sichtfeld bleiben. Nach jeder Bahn wird eine ausgiebige Pause am Beckenrand gemacht. Hier gilt es ganz besonders auf die Körpersprache des Kranken zu achten.

Sofern Wege ohne Autoverkehr in der Nähe der Wohnung sind, wird die Zeit der Einzelbetreuung auch gerne zu Radfahren mit dem Demenzkranken genutzt. Wie beim Schwimmen hält sich der Betreuer dicht neben dem Demenzkranken oder fährt knapp vor ihm und achtet auf seine Körpersprache.

Bei den auf Bewegung ausgerichteten Aktivitäten stimulieren wir nicht nur Muskulatur, Gelenke und Gefäße, sondern genießen auch alle miteinander die Gemeinsamkeit und nutzen die Gelegenheit soziale Kontakte herzustellen bzw. zu pflegen. Außerdem fördern wir ohne Leistungsdruck die Sinne und die Wahrnehmung. Durch reichliches stärken wir das Selbstbewusstsein der Demenzkranken was Angst, Unruhe und Rückzug vorbeugt. Oftmals wecken wir damit schlummernde Fähigkeiten, die von den Angehörigen gelegentlich als Wunder gewertet werden. Aber auch ohne Wunder gelingt es uns so spielerisch, die Aufmerksamkeit des Angehörigen von den Defiziten auf die Fähigkeiten zu lenken und z.B. während des Alzheimer-Tanzcafés eine vorübergehende Rückkehr in die Normalität zu ermöglichen. Wenigstens gelegentlich wieder Freude erleben zu können – trotz Alzheimer – schafft neue Lebensqualität.

Rosemarie Drenhaus-Wagner

1. Vorsitzende der Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V.

[www.alzheimerforum.de/aai/HA-VeranstaltungenP/LSB\\_2003.pdf](http://www.alzheimerforum.de/aai/HA-VeranstaltungenP/LSB_2003.pdf)