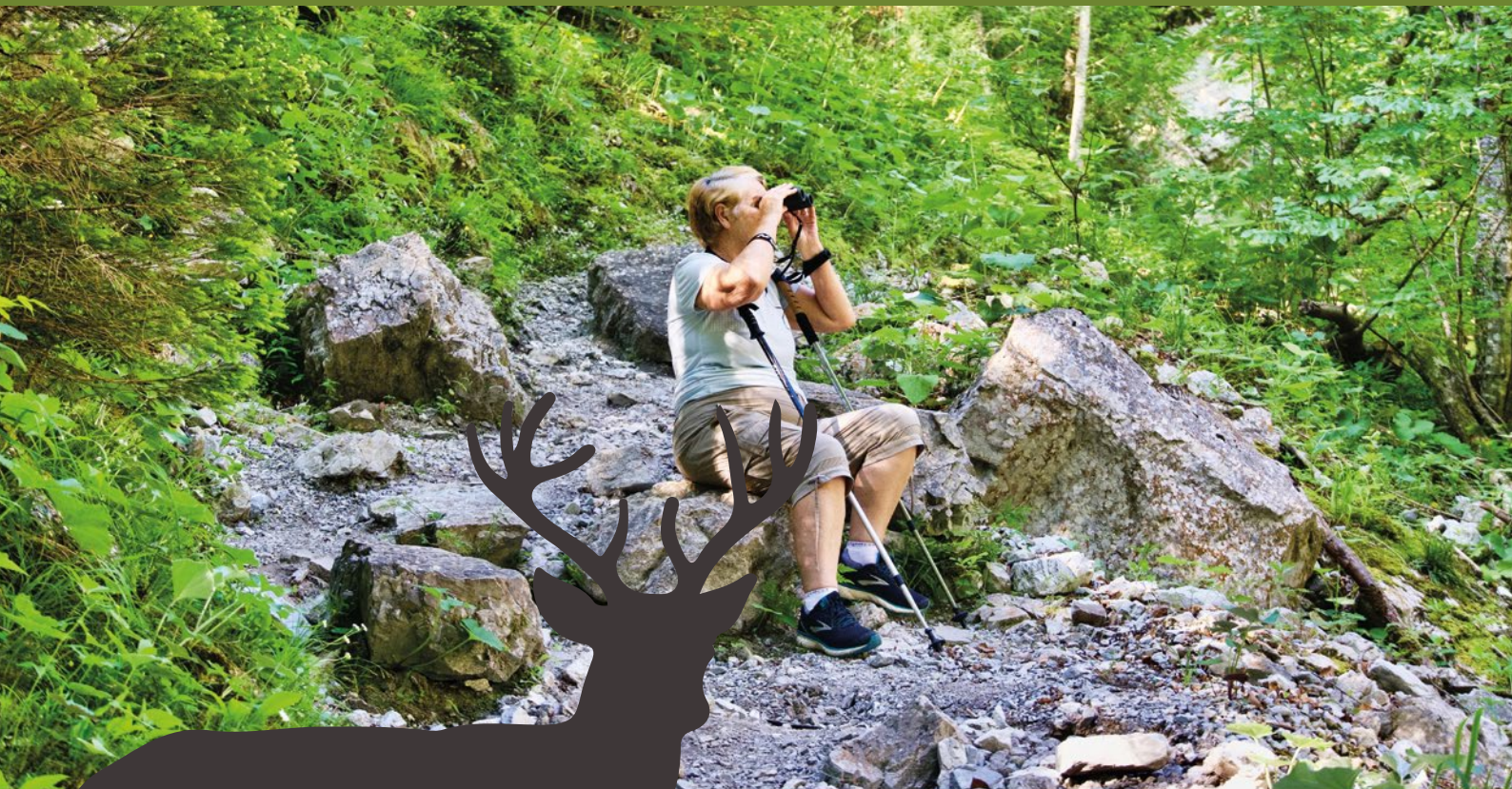




KOMPETENZZENTRUM
Demenz in Schleswig-Holstein



Landesvereinigung für Gesundheits-
förderung in Schleswig-Holstein e.V.



WANDERN & NATURERLEBEN
FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE DEMENZ

Inhalt

Vorwort	3
Die Entstehung des Projektes	4
Hintergrund	6
Demenz in Schleswig-Holstein	6
Bewegung und Gesundheit	6
Wandern als Gesundheitssport	7
Wandern für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen	10
Darstellung des Projektes	12
Zielgruppen	13
Zielsetzung	13
Die Projektbausteine und ihre Umsetzung in die Praxis	14
Projektsteuerung – so behalten Sie den Überblick	15
Wanderangebot für Menschen mit und ohne Demenz und deren pflegende Angehörige	16
Schulung der Natur- und Wanderführer*innen	21
Aufbau lokaler Netzwerke	24
Stimmen der Beteiligten	25
Interview mit einer teilnehmenden Wanderin	25
Interview mit einer Angehörigen	25
Interview mit Wolfgang von Heyer, Interessengemeinschaft „Wanderbares Schleswig-Holstein“	26
Interview mit Christiane Berndt, AWO Beratungsstelle Demenz und Pflege, Kiel	27
Stimmen und Erfahrungen der Projektträger	28
Gutes tun und darüber sprechen - gelingende Öffentlichkeitsarbeit	29
Praktische Ideen zum gemeinsamen Naturerleben	30
Ausblick	33

Vorwort

Diese Broschüre richtet sich an alle Interessierten. Sie fasst viele Informationen und wertvolle Erfahrungen aus der Praxis zusammen und ist damit ein konsequenter und wichtiger Schritt in Richtung Nachhaltigkeit des Projektes „Wandern und Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz“.

Im Rahmen des Sonderwettbewerbs „Soziale Natur – Natur für alle“ zeichneten wir im März 2019 dieses vorbildliche Projekt an der Schnittstelle von Natur und sozialen Fragen aus. Es lenkt den Blick besonders auf die Chancen, die Natur und biologische Vielfalt für den sozialen Zusammenhalt bieten. Neben der offiziellen Urkunde und einem Auszeichnungsschild erhielt das Projekt „Wandern und Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz“ einen „Vielfalt-Baum“, der symbolisch für die Naturvielfalt steht. Seitdem wird das Projekt auf der Webseite der UN-Dekade in Deutschland unter www.undekade-biologischevielfalt.de vorgestellt.

Ziel des Wettbewerbs war es, gute Beispiele herauszustellen, diese öffentlich bekannt zu machen und Menschen anzuregen, eigene Projektideen zu entwickeln. Die gemeinsamen Wanderungen von Menschen mit und ohne Demenz, eingebettet in ein Konzept der Schulung von Wanderführer*innen und Aufbau von regionalen Netzwerken, hat die UN-Dekade-Fachjury beeindruckt und überzeugt.

Ich wünsche den Leser*innen viel Freude beim Studieren der Broschüre und beim Umsetzen der Praxistipps und hoffe, dass diese viele Menschen zur Nachahmung inspiriert.

Arno Todt

Geschäftsstelle UN-Dekade Biologische Vielfalt
c/o nova-Institut GmbH

leben.natur.vielfalt

 die UN-Dekade



Die Entstehung des Projektes

Die Idee für dieses Kooperationsprojekt entstand bei einem Arbeitstreffen der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. (LVGF SH) und des Kompetenzzentrums Demenz in Schleswig-Holstein (KDSH) im Jahr 2014. Die Arbeitsschwerpunkte beider Projektträger ergänzen sich hervorragend, wie folgende Kurzdarstellung deutlich macht. Die Entscheidung für eine Zusammenarbeit fiel daher umso leichter und man war sich schnell einig, das Projekt „Wandern und Natur erleben für Menschen mit und ohne Demenz“ gemeinsam auf den Weg zu bringen.

Kurzdarstellung der Projektträger

Das Thema „Gesundheitsförderung für Ältere“ ist seit Langem einer der Arbeitsschwerpunkte der **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.** Regelmäßige Regionalkonferenzen zu unterschiedlichen Themen, ein jährlich stattfindendes Demenz-Forum und weitere Angebote dienen der Qualifizierung und der Vernetzung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die im Bereich der gesundheitlichen Vorsorge, Therapie und Versorgung älterer Menschen tätig sind. Im „Zentrum für Bewegungsförderung“ der LVGF SH steht die Motivierung zu mehr Bewegung im Alltag im Vordergrund. Vielfältige praktische Angebote für die Zielgruppe Senior*innen sind in der „Komm mit! – Initiative“ zusammengefasst. In diesem Zusammenhang führte die LVGF SH in Kooperation mit der Interessengemeinschaft „Wanderbares Schleswig-Holstein“ seit 2014 das Bewegungsangebot „Komm mit... - zum Wandern!“ für Senior*innen in Schleswig-Holstein durch.

Sie wollen mehr über die LVGF SH erfahren? Besuchen Sie uns unter www.lvGFsh.de oder rufen Sie uns an unter 0431-710387-0.

Das **Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein** hat den Auftrag, die Versorgungsstrukturen des Landes Schleswig-Holstein für Menschen mit Demenz und deren Angehörige auszuweiten, zu verbessern und qualitätsgesichert zu erhalten. Es bringt die Vernetzung der in Schleswig-Holstein beteiligten Akteure voran und baut sie aus. Träger ist die Alzheimer Gesellschaft S-H, Selbsthilfe Demenz e.V.. Das Kompetenzzentrum Demenz ist Ansprechpartner für alle Fragen zum Thema Demenz. Mit Hilfe von z.B. Schulungen, Fortbildungen, Fachtagungen, Vernetzungstreffen und Projekten, soll die Situation und die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen verbessert werden. Zu den Themen Bewegung und Natur wurden landesweite Projekte auf den Weg gebracht, z.B. mit dem Landessportverband S-H e.V. (Schulung von Übungsleiter*innen), mit der Universität Hamburg, Institut für Bewegungsförderung (Bewegungsfächer) und dem Haus am Kloostergarten in Preetz (Sinnes-Mustergarten für Menschen mit und ohne Demenz).

Sie wollen mehr über das Kompetenzzentrum Demenz erfahren? Besuchen Sie uns unter www.demenz-sh.de oder rufen Sie uns an unter 040-60926420.



KOMPETENZZENTRUM
Demenz in Schleswig-Holstein

Die schon bestehenden Wanderangebote der LVGFSH wurden um die Zielgruppe der Menschen mit Demenz und deren Angehörige erweitert. Die Wander- und Naturführer*innen wurden nach dem Konzept des Kompetenzzentrums geschult, um u.a. den Umgang und die Kommunikation mit von Demenz betroffenen Menschen zu verbessern und Hintergründe über das Krankheitsbild zu erfahren. Diese Erkenntnisse werden auf die Gestaltung von Wanderungen übertragen. Es wurden Kontakte zu lokalen Anlaufstellen für Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen hergestellt und ein Netzwerk aus Kooperationspartner*innen im Raum Kiel aufgebaut. Zu diesen gehören die Interessengemeinschaft Wanderbares Schleswig-Holstein, die AWO-Beratungsstelle Demenz und Pflege, der Alzheimer Gesellschaft Kiel e.V., Leben mit Demenz gemeinsam gestalten und das Bildungszentrum für Natur, Umwelt und ländliche Räume.

Projektsteckbrief

Projektträger

Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein



KOMPETENZZENTRUM
Demenz in Schleswig-Holstein

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.



Kooperationspartner*innen für die Wanderungen vor Ort:



Pflegedienste Kiel gGmbH

Beratungsstelle
Demenz und Pflege

Interessengemeinschaft „Wanderbares Schleswig-Holstein“



Alzheimer Gesellschaft Kiel e.V.

- **Selbsthilfe Demenz** -

Weitere Kooperationspartner

Bildungszentrum für Natur, Umwelt und ländliche Räume des Landes Schleswig-Holstein

Laufzeit Zielgruppen

Seit 2014 Senior*innen mit und ohne Demenz, Pflegende und betreuende Angehörige, Natur- und Wanderführer

Förderung

Beide Träger werden durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren gefördert, das Kompetenzzentrum Demenz zusätzlich vom Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen.



Hintergrund

Schleswig-Holstein steht vor großen demographischen Veränderungen. Es werden nicht nur weniger Menschen in diesem Bundesland leben, sondern gleichzeitig steigt das Lebensalter der Bürgerinnen und Bürger, so die Vorhersage des Demographiereports¹ regional. Dem Rückgang von Geburten steht eine steigende Zahl von Senior*innen gegenüber. Laut Statista 2021 leben in Schleswig-Holstein über 672 000 Menschen im Alter von 65 und mehr Jahren.² Somit ist mehr als jeder 5. Einwohner in Schleswig-Holstein im Seniorenalter. Vor diesem Hintergrund zeigt es sich, dass Angebote für Seniorinnen und Senioren in Schleswig-Holstein notwendig sind und diese auch zukünftig verstärkt nachgefragt werden.

Demenz in Schleswig-Holstein

In Schleswig-Holstein leben über 62.000 Menschen mit einer Demenz.³ Diese Zahl wird durch den oben beschriebenen demographischen Wandel weiter zunehmen. Denn das Risiko, an einer Demenz zu erkranken steigt mit dem Alter. Häufig gestaltet sich die Teilnahme an Freizeitangeboten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, die einer starken seelischen und oft auch körperlichen Belastung ausgesetzt sind, schwierig. Die Sorge für das eigene Wohlergehen kommt in einer Pflege- und Betreuungssituation häufig zu kurz, die sozialen Kontakte sind eingeschränkt. Hier können Freizeit- und Kulturangebote, wie z.B. das Projekt „Wandern und Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz“, Möglichkeiten der Entlastung schaffen und die soziale Teilhabe fördern.

Bewegung und Gesundheit

Bewegung nimmt in der Gesundheitsförderung für alle Altersgruppen einen hohen Stellenwert ein. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt für ältere Erwachsene (über 65 Jahre) folgendes: „Ältere Erwachsene sollten regelmäßig körperlich aktiv sein. Sie können dadurch bedeutsame Gesundheitswirkungen erzielen und die Risiken der Entstehung chronischer Erkrankungen reduzieren. Der größte gesundheitliche Nutzen entsteht bereits dann, wenn ältere Personen, die gänzlich körperlich inaktiv waren, in geringem Umfang aktiv werden. Das heißt, jede zusätzliche Bewegung ist mit gesundheitlichem Nutzen verbunden.“

„Jeder auch noch so kleine Schritt weg vom Bewegungsmangel ist wichtig und fördert die Gesundheit.“

¹ https://www.dsn-online.de/fileadmin/user_upload/references-pdf/Demographiereport_SH2020.pdf

² <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1096114/umfrage/bevoelkerung-schleswig-holsteins-nach-altersgruppen>

³ https://www.alzheimer-sh.de/wp-content/uploads/2020/07/Demenzkarte_Stichtag_2018.pdf

Für ältere Erwachsene werden verschiedene besonders relevante „Gesundheitswirkungen“ beschrieben. Körperliches Training wird als zentrales Element bei der Reduktion des Sturzrisikos bei Senior*innen angesehen, zudem beugt ausdauerorientierte Bewegung der altersbedingten Osteoporose vor. Körperliche Aktivität hat einen positiven Effekt auf die Funktionsfähigkeit des Körpers und dient somit dem Erhalt der Selbstständigkeit im Sinne der Aktivitäten des täglichen Lebens.

Nicht zu unterschätzen ist die positive Auswirkung von Bewegung auf das psychosoziale Wohlbefinden und somit auch auf die Lebensqualität: Körperliche Aktivität ist mit signifikanten Verbesserungen von mentaler Gesundheit und Wohlbefinden assoziiert. Studien liefern beispielsweise Hinweise dafür, dass körperliches Training die Schlafqualität günstig beeinflussen und Vitalität fördern kann. Bewegung in Gemeinschaft beugt zusätzlich Vereinsamung vor.

Im Hinblick auf die Zielgruppe des Gesundheitsförderungsprogramms „Wandern und Natur erleben für Menschen mit und ohne Demenz“ ist es von besonderer Bedeutung, dass Bewegung zur Aufrechterhaltung kognitiver Funktionen und der Prävention einer Demenz beiträgt: Körperliches Training kann zu direkten kurzfristigen Gedächtnis- und Reaktionsverbesserungen sowie zu einer Verbesserung der Aufmerksamkeit führen. Regelmäßige körperliche Aktivität ist mit einem niedrigeren Demenz- und Alzheimerisiko verbunden, zudem kann körperliches Training kognitive Funktionen bei gesunden Älteren verbessern.⁴

Wandern als Gesundheitssport

Alle oben genannten Gesundheitswirkungen treffen auch auf das Wandern zu. „Wandern macht glücklich“, denn als Gruppenerlebnis beugt diese Sportart Einsamkeit vor. Es wirkt stressreduzierend, da beim Wandern das Stresshormon Kortisol abgebaut und die sogenannten Glückshormone Endorphin, Serotonin und Dopamin freigesetzt werden, die eine positive Stimmung bewirken. Regelmäßiges Wandern stärkt das Herz-Kreislauf-System, regt den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an und senkt den Blutdruck. Es stärkt das Immunsystem und senkt die Anfälligkeit für Infekte. Bereits 3000 Schritte mehr pro Tag senken das Risiko, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu erleiden. Der Bewegungsapparat, besonders die untere Extremität, wird beim Wandern gestärkt, Ausdauer und Trittsicherheit verbessert.⁵ So ist es nicht übertrieben, wenn dieser Gesundheitssport auch als „physisches und psychisches Breitbandtherapeutikum“ bezeichnet wird.

„Es liegt eine wunderbare Heilkraft in der Natur. Oft gibt der Anblick eines schönen Abendhimmels, der Duft einer Blume der bedrückten Seele Hoffnung und Lebensmut zurück.“

Sophie Verena (1826-1892)

⁴ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Sonderheft 03: Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

⁵ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Sonderheft

Auch die Natur trägt ihren Teil zur gesundheitsförderlichen Wirkung bei: Die frische Luft, die Farben von Wald und Grün, die Düfte und die Geräusche, wie beispielsweise das Rauschen von Blättern und das Plätschern eines Baches, sprechen die Sinne an und wirken entspannend. Durch spezielle Achtsamkeitsübungen kann die Wahrnehmung der Natur intensiviert werden. (s. ab S. 30)

Wandern ist eine Ausdauersportart, die extrem niedrigschwellig ist. Auch mit gesundheitlichen Einschränkungen kann gewandert werden, da man das Niveau gut anpassen kann. Dies macht auch den inklusiven Charakter von Wanderangeboten aus. Außer dem Wetter angepasster Kleidung, gutem Schuhwerk und eventuell einer Wanderkarte (oder einem GPS-Gerät) ist keine Ausrüstung erforderlich, es entstehen auch keine weiteren Kosten. Aus diesen Gründen ist Wandern für alle Menschen geeignet, und es ist möglich, dass nach einer Heranführung an diesen Gesundheitssport eine Fortführung aus eigener Initiative erfolgt. Damit ist mit einer nachhaltigen Wirkung von Wanderangeboten zu rechnen.



Entspannt wandern - mit einer Checkliste ist alles dabei. Foto: Pixabay

Es braucht nicht viel an Material für eine Wanderung

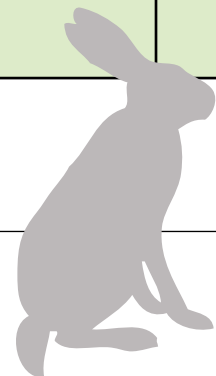
Ein bisschen Vorbereitung ist dennoch gut. Mit dieser Checkliste ist alles dabei.

Checkliste für teilnehmende Wanderinnen und Wanderer

Gut gekleidet und geschützt	✓
Wetterfeste Kleidung Bei Kälte: warme Kleidung wie Jacke, Mütze/Hut, Tuch oder Schal, Handschuhe Bei Hitze: Sonnenbrille, Sonnenschutz für den Kopf, leichte Bekleidung, Sonnenschutzmittel Bei Regen: Regenschirm, Regenjacke, ggf. Regenhose	
Festes Schuhwerk	
Leibliches Wohl	
Wenn die Verpflegung nicht vom Veranstalter gestellt wird: Einen Snack als Stärkung beim Wandern und etwas zu trinken	
Gesundheit	
Persönliche Medikamente und Notfallmedikamente (z.B. bei Allergien), Insektenschutzmittel Falls vorhanden: Allergiepass	
Orientierung	
In organisierten Wanderungen sind die Routen geplant. Für eine selbstgeplante Wanderung: Wanderkarte, ggf. GPS-Gerät	
Sicherheit	
Mobiles Telefon (der Veranstalter hat i.d.R. ein Handy mit dabei) Rufnummern von Angehörigen/Freunden, die im Bedarfsfall angerufen werden können	
Dies und Das	
Personalausweis Falls vorhanden: Schwerbehindertenausweis Ggf. Fahrkarte/Zeitkarten für den Nahverkehr Kleingeld für z.B. Fahrkarten und Verköstigung	

Tipp: Diese Liste können Sie für Ihre Teilnehmenden ausdrucken und mitgeben.

Hier finden Sie alle Checklisten als PDF zum herunterladen und ausdrucken. ➔





Impressionen von unseren Wanderungen. Gemeinsam wandern – auch mal bergauf. Foto: Brandt, KDSH

Wandern für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Von den oben genannten positiven Auswirkungen von Wandern und Bewegung profitieren auch Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Besonders hervorzuheben ist jedoch die Wichtigkeit der gesellschaftlichen Teilhabe. Denn häufig kommt es zu einem sozialen Rückzug, wenn eine Demenz in den Fokus rückt. Das gemeinsame Wandern und der Kontakt mit anderen Wandernden bieten Begegnungen auf Augenhöhe. Hier steht nicht die Diagnose im Vordergrund, sondern der Mensch, mit dem gemeinsam etwas unternommen wird. Chronischen Erkrankungen, wie z.B. eine Demenz, stellen für die Person selbst und für ihre Angehörigen eine große Herausforderung dar. Natur- und Wanderangebote bieten eine Pause von Anstrengung und Sorgen um die Erkrankung und dem Umgang damit. Bei den gemeinsamen Wanderungen werden alle Sinne angeregt, was zu einer wohltuenden Entspannung führen kann.

Wissen zum Thema Demenz fördert den einfühlsamen und respektvollen Umgang

Bei einer Demenz können verschiedene Symptome auftreten, die immer individuell und unterschiedlich sind. Denn jeder Mensch ist einzigartig, mit oder ohne Demenz. Auch die aktuelle Tagesform kann einen Einfluss auf die individuelle Leistungsfähigkeit haben. Häufig kann es beispielsweise zu Gedächtnis- und Orientierungsschwierigkeiten kommen. Eine mögliche Zunahme von Vergesslichkeit oder eine Abnahme der Konzentrationsfähigkeit müssen bei einem Wanderangebot berücksichtigt werden. Die Unterstützung sollte immer einfühlsam und wertschätzend erfolgen, nach dem Motto „So viel wie nötig – und so wenig wie möglich.“ Dies stärkt die Selbstwirksamkeit und schafft Erfolgserlebnisse.

Der Blick auf die Ressourcen, die ein Mensch mit oder ohne Demenz hat, fördert das wertschätzende Miteinander. Für die Organisation und Durchführung von Wanderungen ist es daher wichtig, sich mit dem Thema Demenz auseinanderzusetzen. In unserem Projekt sind deshalb Schulungen zum Thema Demenz miteingeschlossen. Weitere Informationen zu unserem Projektaufbau und den Schulungen erfahren Sie ab Seite 12.

Gut zu wissen

Demenz – was ist das eigentlich?

Demenz ist ein Oberbegriff für viele unterschiedliche Ursachen und Erscheinungsformen, die kognitive Veränderungen hervorrufen. Dazu gehören z.B. die Alzheimer Demenz, vaskuläre Demenzen oder frontotemporale Demenzen. Die Alzheimer Demenz ist die häufigste Form. Diese Demenzen werden primäre Demenzen genannt, da sie ihren Ursprung im Gehirn haben. Daneben gibt es noch sog. sekundäre Demenzen. Hier liegen die Ursachen in körperlichen Veränderungen, wie z.B. Stoffwechselveränderungen. Sekundäre Demenzen können, nach entsprechender Therapie, umkehrbar sein. Nach heutiger Erkenntnis sind primäre Demenzen nicht ursächlich behandelbar. Es gibt medikamentöse und nichtmedikamentöse Möglichkeiten, die den fortschreitenden Verlauf, im besten Fall, verlangsamen können. So rücken z.B. Bewegung, soziale Interaktion und Ernährungsvorgaben (z.B. gesunde Fette und ausgeglichener Vitaminhaushalt) zunehmend in den Fokus der Wissenschaft.

Demenz und Gesellschaft

Für viele Menschen ist der Begriff Demenz mit Ängsten und negativen Bildern verbunden. Dies kann dann dazu führen, dass auch an Demenz erkrankte Menschen mit diesen Bildern verknüpft werden. Mit Sicherheit ist die Diagnose Demenz eine große Herausforderung, für die Person selbst und für ihr Umfeld. Jedoch darf Menschen mit Demenz ihr Selbstbestimmungsrecht nicht aberkannt werden. Am Beginn einer Demenz gibt es i.d.R. kaum oder wenige Einschränkungen. Mit dem Fortschreiten einer Demenz gilt es, den Blick auf die vorhandenen Ressourcen zu lenken und Menschen mit Demenz weiterhin auf Augenhöhe zu begegnen. So kann der Erhalt von Lebensqualität in allen Phasen einer Demenz möglich bleiben. Dabei dürfen wir die pflegenden und betreuenden Angehörigen nicht vergessen. Es gilt, gemeinsam hinzuschauen, um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu stärken. Unser Projekt „Wandern für Menschen mit und ohne Demenz“ bietet wichtige Impulse für ein soziales Miteinander und das Erleben von stärkenden Momenten.



Impressionen von unseren Wanderungen. Die Wunder der Natur gemeinsam betrachten. Foto: Brandt, KDSH

Darstellung des Projektes

Wandern und Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz und ihre Angehörigen

Gemeinsam planen und organisieren die Projektträger die Wanderungen mit den Kooperationspartnern vor Ort. Mit diesem niedrigschwelligen Bewegungsangebot in der Natur werden Senior*innen mit und ohne Demenz und ihre Angehörigen angesprochen, auch diejenigen, die bisher noch keine große Bewegungsaffinität aufweisen. Die Wanderungen werden an der Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden ausgerichtet, so dass kein Druck, sondern ein entspanntes gemeinsames Wandern möglich wird. Die Teilnahme soll Impulse geben, wie Bewegung in der Natur in das eigene Leben integriert werden kann.

Zielgruppen

Das Projekt hat drei Zielgruppen im Fokus, die Senior*innen mit und ohne Demenz, ihre Angehörigen sowie Natur- und Wanderführer*innen und Ehrenamtliche als Multiplikator*innen.

Zielsetzung

Hauptziele des Projektes sind zum einen die Schaffung eines Angebotes für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, das Normalität und soziale Teilhabe ermöglicht. Zum anderen soll die Möglichkeit eröffnet werden, die Natur gemeinsam in der Bewegung zu erleben. Für den Aufbau von Wanderangeboten ergeben sich weitere Ziele.

Das sind die Ziele des Projektes „Wandern für Menschen mit und ohne Demenz“:

- Förderung der psychischen und physischen Gesundheit durch Naturerleben und Bewegung
- Vermeidung von Isolation sowie Förderung der gesellschaftlichen Teilhabe älterer Menschen mit und ohne Demenz
- Stärkung von Angehörigen durch Austausch untereinander und das eigene positive Erleben beim Wandern
- Stärkung von Personen mit Demenz durch Sinnesanregungen und Erfolgserlebnissen in der Natur sowie den gemeinsamen Austausch
- Möglichst langer Erhalt der Mobilität und der Selbstständigkeit
- Motivation der Teilnehmenden, Bewegung und Natur als persönliche Ressource zu erkennen und eigenständig zu nutzen
- Schulung und Motivation der Natur- und Wanderführer*innen als Multiplikator*innen für inklusive Angebote
- Förderung der Vernetzung von Ehren- und Hauptamtlichen aus den Bereichen Pflege / Betreuung und Natur / Freizeit
- Aufbau von lokalen Netzwerken für Senioren*innen mit und ohne Demenz
- Enttabuisierung des Themas Demenz



Impressionen von unseren Wanderungen Sommer 2018.
Wanderung in den botanischen Garten Kiel.
Foto: Wilken-Nöldeke, LVGFHS

Das Projekt „Wandern und Natur erleben für Menschen mit und ohne Demenz“ setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen. Das „Herzstück“ des Projektes sind die Wanderangebote für Menschen mit und ohne Demenz und pflegende Angehörige. Die Umsetzung dessen wäre nicht möglich ohne kompetente Multiplikator*innen. In diesem Fall sind es Natur- und Wanderführer*innen, die man für das Krankheitsbild Demenz und den Umgang mit Betroffenen sensibilisieren möchte. Ebenso werden die Wanderungen von geschulten Ehrenamtlichen begleitet. Damit die verschiedenen Akteure zusammenfinden, ist der Aufbau von Netzwerken sinnvoll. Nicht zuletzt bedarf es einer Projektsteuerung, die alle Elemente zeitlich und inhaltlich koordiniert und die Qualitätsentwicklung im Blick behält.

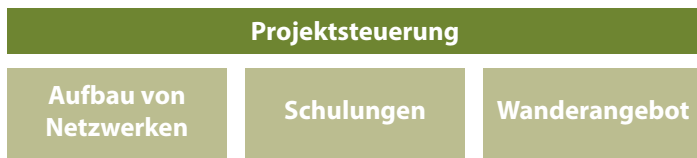


Abb.: Bausteine des Projektes



Projektsteuerung – so behalten Sie den Überblick

Ohne Projektsteuerung geht es nicht! Nachdem die Zieldefinition erfolgt ist, müssen personelle und finanzielle Bedarfe ermittelt und die vorhandenen Ressourcen überprüft werden. Möglicherweise ist es nötig, Projektmittel zu akquirieren. Kooperationspartner*innen müssen gewonnen und Kontakte aufgebaut werden. Ein Zeitplan mit definierten Meilensteinen stellt die Strategie innerhalb des Projektes dar.

Zuständigkeiten der Projektbeteiligten müssen festgelegt und Aufgaben verteilt werden.

Die Projektsteuerung beinhaltet auch die Öffentlichkeitsarbeit und die Qualitätsentwicklung basierend auf den Ergebnissen der Evaluierung.

Die Qualitätsentwicklung und Evaluation des Projektes „Wandern und Natur erleben für Menschen mit und ohne Demenz“ erfolgte auf vielfältige Weise:

- Evaluation der Schulungen: Die Schulungen wurden mit anonymisierten Fragebögen evaluiert
- Evaluation der Wanderungen: Mündliche Zufriedenheitsabfragen der Teilnehmenden erfolgten beim Beisammensein im Anschluss an die Wanderungen
- Rückmeldungen der Fachkräfte, die einige Teilnehmende beratend weiter begleiteten
- Qualitative Interviews mit Wanderführer*innen, Angehörigen und Menschen mit Demenz
- Regelmäßige Reflexionstreffen der Projektträger*innen und Kooperationspartner*innen und Weiterentwicklung des Konzeptes.

„Eine sehr tolle Idee und gleichzeitig eine einfache Idee.“

Arne Leisner, Leiter des Amtes für soziale Dienste in Kiel

Checkliste zur Projektsteuerung

Kooperationspartner*innen finden – Netzwerke aufbauen	✓
▷ Wer führt die Wanderungen durch?	
▷ Ist diese Person schon geschult oder besteht noch Bedarf?	
▷ Wie bekomme ich Kontakt zur Zielgruppe?	
▷ Gibt es bestehende Gruppen (z.B. regionale Alzheimergesellschaft oder Beratungsstellen, die Interesse an einer Kooperation haben?)	
▷ Sollen noch weitere Partner*innen „ins Boot“ genommen werden?	
▷ Planungstreffen organisieren	
Personelle Ressourcen überprüfen	
▷ Wer organisiert das Projekt?	
▷ Wer begleitet die Wanderungen?	
▷ Ist möglichst eine 1:1 Begleitung für die Menschen mit Demenz sichergestellt?	
Kosten kalkulieren (Was wird benötigt?)	
▷ Personalkosten	
▷ Honorare für Wanderführer*innen	
▷ Aufwandsentschädigung für ehrenamtliche Begleitpersonen	
▷ Sachkosten	
▷ Verpflegung	
▷ Fahrtkosten	
Finanzielle Ressourcen überprüfen/Projektmittel akquirieren	
▷ Stehen finanzielle Mittel zur Verfügung?	
▷ Wer könnte dieses Projekt finanziell unterstützen?	
▷ Können die Teilnehmenden einen Eigenbetrag leisten (z.B. Verpflegung und Anfahrt)?	

Hier finden Sie alle Checklisten als PDF zum herunterladen und ausdrucken. ➔



Aufgaben verteilen	
▷ Wanderung planen	
▷ Wanderung bewerben	
▷ Anmeldungen entgegennehmen und bestätigen	
▷ Öffentlichkeitsarbeit abstimmen	
Qualität erhalten und verbessern	
▷ Befragen der Teilnehmenden	
▷ Reflexionstreffen der Kooperationspartner*innen	
▷ Überprüfen und ggf. Anpassen von Maßnahmen	

Wanderangebot für Menschen mit und ohne Demenz und deren pflegende Angehörige

Die Wanderungen mit dem Titel „Komm mit -...zum Wandern!“ werden jeweils in Kooperation mit lokalen Selbsthilfegruppen von Menschen mit Demenz und ihren pflegenden Angehörigen durchgeführt.



Pausen geben neuen Schwung. Foto: Pexels

Sie werden jeweils von einem bzw. einer Wanderführer*in konzipiert und geleitet, die zuvor im Umgang mit demenziell Erkrankten geschult wurde, weitere Begleitpersonen jeder Wanderung sind mindestens zwei Ehrenamtliche. Die Gruppengröße liegt bei maximal 16 Teilnehmenden, davon sollten nicht mehr als sechs Personen an Demenz erkrankt sein und jeweils eine Begleitperson (Angehörige*r oder ehrenamtliche Begleitperson) haben.

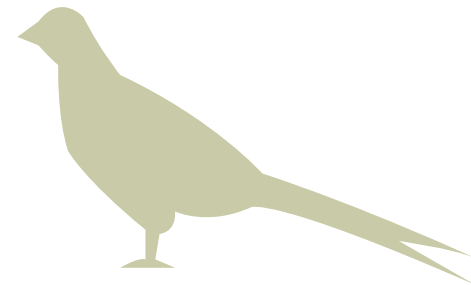
Die Strecke wird so ausgewählt, dass der Start- und Endpunkt gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln und auch mit dem PKW erreichbar ist. Der Weg muss rollator- und rollstuhltauglich sein und verschiedene Variationen bzgl. der Länge bieten, sodass eine situationsbedingte Abkürzung der Wanderung möglich ist. Da im Anschluss an die Wanderung ein geselliger Abschluss angeboten wird, sollte ein Lokal gut erreichbar sein. Idealerweise kann es als Start- und Endpunkt gewählt werden.

Die Dauer der Wanderung beträgt bei Teilnehmenden mit beginnender Demenz ca. 1,5 Stunden. Es werden viele Pausen, auch für Betrachtungen der Natur und kleine Bewegungsübungen, eingeplant.

Wichtig: Die Wegstrecke passt sich der Leistungsfähigkeit der Wander*innen an. Eine Kurzstrecke sieht von außen manchmal vielleicht aus wie ein Spaziergang. Für die Teilnehmenden ist es jedoch eine Wanderung. Das Wohlbefinden und die Freude an der Natur stehen im Vordergrund und nicht die zurückgelegten Kilometer.

Auch die Versicherungsfrage sollte im Vorfeld bedacht werden. Es ist zu klären, ob der Wanderverein (Versicherung gilt möglicherweise nur für Mitglieder des Vereins) oder andere Kooperationspartner*innen bzw. Träger des Projektes über eine ausreichende Versicherung verfügen. Ehrenamtlich Tätige in Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege sind unter bestimmten Bedingungen über die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) versichert (nähere Informationen dazu findet man unter www.bgw-online.de). Darüber hinaus sollte in der schriftlichen Einladung auf die Eigenverantwortung bezüglich der Teilnahme hingewiesen werden.

Das anschließende optionale Beisammensein bietet insbesondere den pflegenden Angehörigen, aber natürlich auch den Senior*innen mit und ohne Demenz eine zusätzliche Möglichkeit zum unkomplizierten Austausch und zur sozialen Teilhabe.



Impressionen unserer
Wanderungen im Sommer 2018.
Eine gute Vorbereitung gibt Zeit
für unbeschwertem Naturgenuss.
Foto: Wilken-Nöldeke, LVGFSSH

Checkliste zur Vorbereitung der Wanderungen

Wahl der Strecke und des Termines	✓
▷ Sind Parkplätze vorhanden?	
▷ Besteht eine Anbindung zum ÖPNV?	
▷ Sind die Wege barrierefrei?	
▷ Gibt es Bänke zum Ausruhen?	
▷ Ist die Strecke variabel (Dauer 1-2 Stunden)?	
▷ Gibt es Alternativen für schlechtes Wetter?	
▷ Gibt es Einkehrmöglichkeiten? Ggf. Reservierung vornehmen	
▷ Welche Monate/Jahreszeit sind günstig?	
▷ Welche Tageszeit ist für die Zielgruppe günstig?	
Einladungsschreiben erstellen	
▷ Ist die Sprache verständlich?	
▷ Ist die Schrift gut leserlich und ausreichend groß?	
▷ Ist der Treffpunkt klar beschrieben?	
▷ Wie und wo erfolgt die Anmeldung?	
▷ Entstehen Kosten?	
Anmeldungen bestätigen	
▷ Ist eine schriftliche Bestätigung möglich?	
▷ Ist ggf. eine Übernahme der Kosten durch Dritte erforderlich/ möglich?	
▷ Wird der Schutz der Daten gemäß DSGVO berücksichtigt?	
▷ Wenn nötig: Ist ein Corona-Hygienekonzept erstellt? Wurde auf die geltenden Hygieneregeln hingewiesen? Wurden die Kontaktdaten aller Teilnehmenden erhoben?	



Hier finden Sie alle Checklisten als PDF zum herunterladen und ausdrucken. ➔

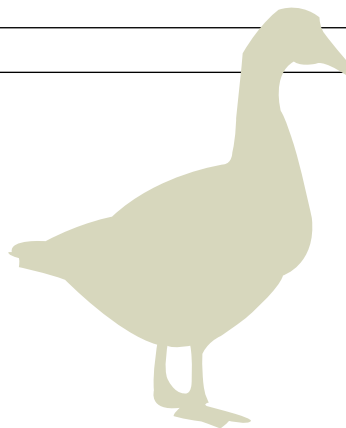




Checkliste zur Durchführung der Wanderungen

Was muss in den Rucksack der Organisatoren?	✓
▷ Liste mit Kontaktdaten (Telefonnummer) der angemeldeten Personen und Notfallkontakten?	
▷ Telefonnummer der Lokalität, falls anschließendes Beisammensein geplant ist (z.B. bei Verspätung)	
▷ Handy	
▷ Pflaster, Taschentücher	
▷ Wasser	
▷ Evtl. Regenschirm	
Durchführung der Wanderung	
▷ Offizielle Begrüßung mit Vorstellung der Teilnehmenden und Ausblick	
▷ Eine verantwortliche Person geht vorweg	
▷ Eine verantwortliche Person bildet das Schlusslicht	
▷ Die Letzten geben das Tempo vor	
▷ Viele Pausen einbauen, je nach Gruppe Angebot zum Sitzen	
▷ Abwechslung durch Singen, Naturbetrachtungen, kleine Bewegungsübungen	
▷ Bei Bedarf muss die Strecke abgekürzt werden	
▷ Müssen Hygieneauflagen beachtet werden?	
Anschließendes Beisammensein	
▷ Leibliches Wohl und Austausch	
▷ Dauer ca. eine Stunde	
▷ Gemeinsamer Rückblick auf die Wanderung	
▷ Verabschiedung mit Ausblick auf Fortsetzung	

Hier finden Sie alle Checklisten als PDF
zum herunterladen und ausdrucken. ➔



Schulung der Natur- und Wanderführer*innen

Durch die Teilnahme an der Schulung werden die Natur- und Wanderführer*innen befähigt und ermutigt, das Spektrum ihrer Angebote zu erweitern und Wanderungen für Menschen mit und ohne Demenz anzubieten. Auch sollen Aufmerksamkeit und Rücksicht für älter werdende Mitglieder, die an Demenz erkrankt sind, angebahnt werden, so dass diese im Wanderverein verbleiben können. Die Schulungen werden an unterschiedlichen Orten Schleswig-Holsteins durchgeführt, um eine möglichst flächendeckende Verbreitung des Angebotes zu erreichen. Die Dauer der Impulsschulung beträgt mind. vier Stunden und die Zahl der Teilnehmenden sollte 20 nicht überschreiten. Nach Abschluss der Schulung stehen die Projektpartner bei Fragen und Anliegen begleitend zur Seite.

Ablauf der Schulung

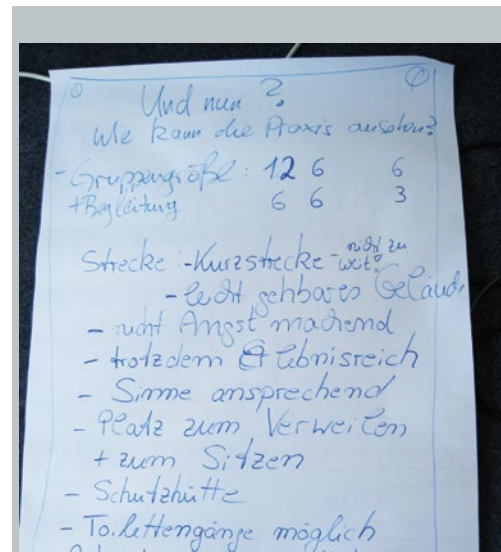
Die erste Phase der Schulung dient der Vermittlung von Grundlagenwissen zum Thema Demenz mit Einsatz unterschiedlicher Medien (PowerPoint-Präsentationen, Rollenspiele, Demenzparcours u.a.). In der zweiten Phase erfolgt der Transfer zum Thema Wandern. Es wird gemeinsam erörtert, welche Rahmenbedingungen für eine Umsetzung von Wanderangeboten unter Einbezug von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen gegeben sein müssen. Mögliche „Zwischenfälle“ und deren Handhabung werden besprochen. Die Schulung bietet viel Raum für Fragen und Erfahrungsaustausch, um den Teilnehmenden eine bestmögliche Vorbereitung auf die spätere Umsetzung des oben beschriebenen Wanderangebotes zu geben. Ein Feedback erfolgt mit Bögen und mündlichen Abfragen. Im Anschluss erhalten die Wanderführer*innen ein schriftliches Handout sowie ein Protokoll der Veranstaltung.

Inhalte der Impulsschulung

- Grundlagenwissen zum Thema Demenz (z.B. Demenzformen, mögliche Verläufe, Therapiemöglichkeiten)
- Lebenswelt Demenz (Empathie und Verständnis entwickeln)
- Mögliche Veränderungen, die eine Demenz hervorrufen kann und die für die Wanderungen wichtig sind sowie ein einfühlsamer Umgang damit
- Wertschätzende Kommunikation
- Rolle der Helfenden
- Die Situation pflegender und betreuender Angehöriger
- Möglichkeiten der Netzwerkarbeit und Kooperation
- Möglichkeiten der Unterstützung und Begleitung
- Notfallstrategien
- Wissenstransfer der Erkenntnisse. Was bedeuten die Erkenntnisse für die Gestaltung von Wanderungen?
- Worauf muss geachtet werden?

Checkliste zur Durchführung von Schulungen

Werbung / Öffentlichkeitsarbeit	✓
▷ Erstellung und Druck eines Einladungsflyers	
▷ Pressemitteilung entwerfen und mit den Kooperationspartner*innen abstimmen	
▷ Presse informieren und Pressemitteilung verschicken	
▷ Versand (Email/Post) des Einladungsflyers, auch an Kooperationspartner*innen	
Schulungsorganisation	
▷ Einen Raum organisieren (Ggf. ein virtuelles Angebot aufbauen)	
▷ Verköstigung der Teilnehmenden organisieren, z.B. Heiß- und Kaltgetränke, einen Snack für die Pausen	
▷ Falls nötig, geltende Hygieneauflagen beachten (Hygienekonzept, Regeln, Dokumentation)	
▷ Handouts/Unterlagen für die Teilnehmenden fertigstellen und ggf. ausdrucken oder verschicken	
▷ Schulungsmaterialien und Methoden vorbereiten (z.B. PowerPoint, Flipchart, Stifte)	
▷ Ablauf und Inhalte der Schulung planen	
▷ Schulungstechnik organisieren und aufbauen (z.B. Laptop, Beamer, Lautsprecher)	
▷ Feedbackbögen erstellen und an die Teilnehmenden verteilen	

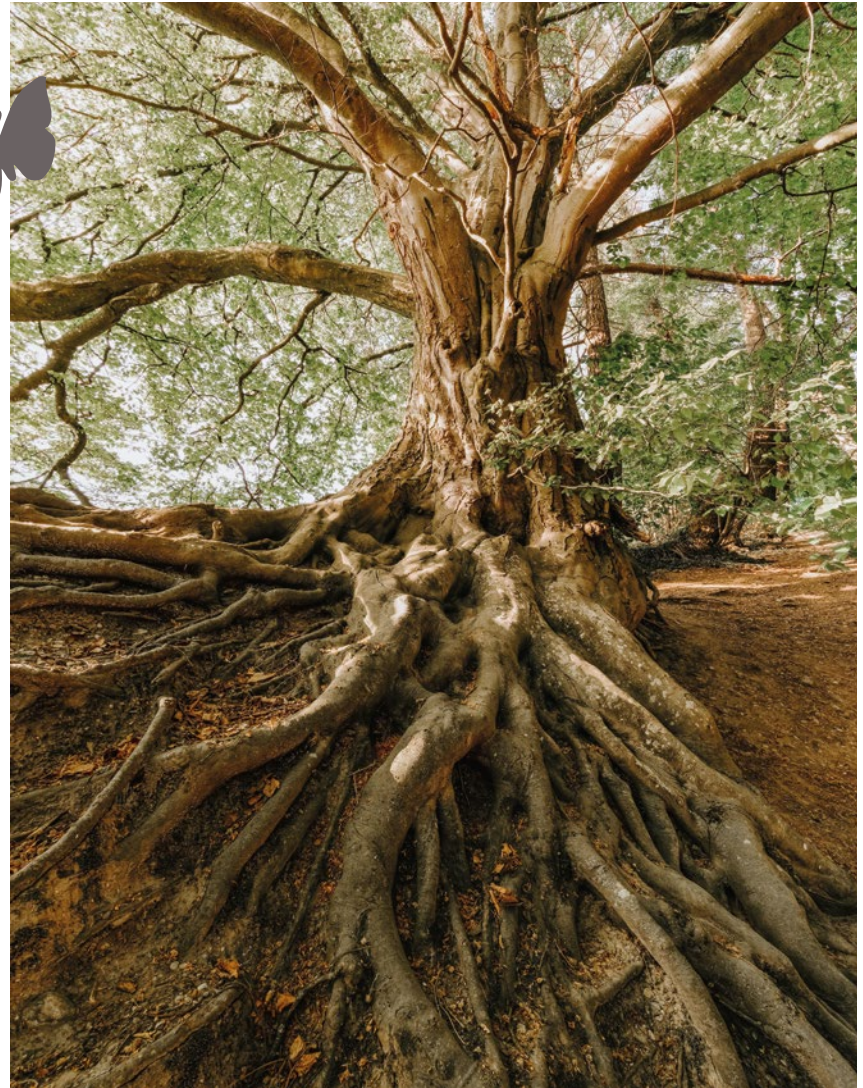


Impressionen von unseren Schulungen. Fotos: Wilken-Nöldeke, LVGFSH

„Ich würde den Wanderführern sagen: Versucht es einfach. Ihr könnt sicher sein, dass Ihr Dankbarkeit und Freude ernten werdet.“

Wolfgang v. Heyer, Wanderführer
Interessengemeinschaft „Wanderbares Schleswig-Holstein e.V.“

Hier finden Sie alle Checklisten
als PDF zum herunterladen
und ausdrucken. ➔



Starke Netzwerke halten alles zusammen.
Foto: Pexels



Aufbau lokaler Netzwerke

Der Aufbau von Netzwerken ist die Grundlage für eine Verbreitung und nachhaltige Umsetzung des Konzeptes in ganz Schleswig-Holstein. Die Wanderungen werden jeweils in Kooperation mit lokalen Pflege- und Betreuungsanbietern, z.B. Selbsthilfegruppen für Menschen mit Demenz und ihren pflegenden Angehörigen sowie Verbänden von Natur- und Wanderführer*innen durchgeführt, die Beteiligten des Netzwerkes sind.

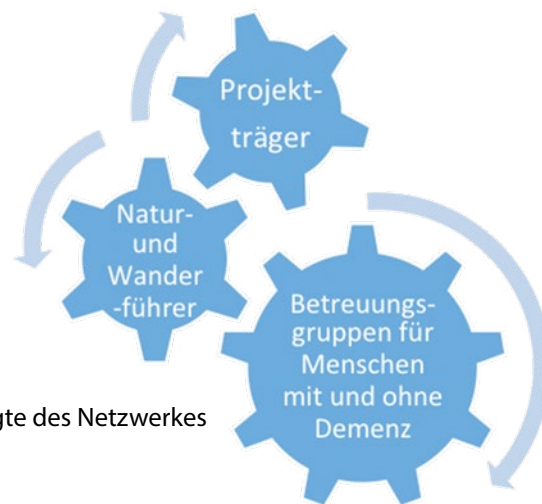


Abb.: Beteiligte des Netzwerkes



Naturbetrachtungen wecken Erinnerungen. Foto: Wilken-Nöldeke, LVGFSSH

Stimmen der Beteiligten

Die regelmäßigen Gespräche mit den Projektbeteiligten sind Bestandteil der Qualitätsentwicklung und Evaluation. Untenstehend sind beispielhafte Interviews aufgeführt, die vor und nach einer Wanderung am 05.06.2018 geführt wurden.

Interview mit einer teilnehmenden Wanderin (Expertin in eigener Sache)

Vor der Wanderung

Worauf freuen Sie sich?

„Ich freue mich auf frische Luft und Bewegung. Das alles sehr schön bunt ist und alles schön zu ertragen ist. Ich war hier noch nie. Sie werden lachen. Ich bin 'ne Kielerin. Die Natur schon und auf die Gesellschaft.“

Sie freuen sich auf die Natur und die Gesellschaft?

„Ja, die Gesellschaft würde ich ganz nach vorne schieben. Die Natur... wir sind viel unterwegs. Aber dass wir zusammenkommen.“

Nach der Wanderung

Hat Ihnen die Wanderung gefallen?

„Wie vorgestellt. Es war wirklich angenehm. Das Wetter war schön. Und zu gucken, sehr, sehr viel.“

Was hat Ihnen besonders gut gefallen?

„Ja die übermäßig großen Bäume. Es ist einfach richtig schön. Ich habe sowas überhaupt noch nicht gesehen. Die Natur...Ich hab' 'nen Garten gehabt...schon... aber das bringt mir Nichts. Aber dieses hier ist wunderbar.“

Was könnte verbessert werden?

„Ne, ne. Was wollen Sie verbessern? Ich könnte mir Nichts vorstellen. Und ich weiß auch, dass alles das was hier wächst auch bleibt. Es wird wohl beschnitten. Aber es bleibt. Wunderbar.“

Interview mit einer Angehörigen

Hat Ihnen die Wanderung gefallen?

„Die hat mir sehr gut gefallen.“

Was hat Ihnen besonders gut gefallen?

„Die Vielfalt der Pflanzen und das traumhafte Wetter. Da kann natürlich keiner was dafür. Aber dadurch blüht auch alles. Es war sehr informativ.“

Was könnte verbessert werden?

„Ich glaube nicht, wenn man die Wanderungen hinten länger machen würde, hätte man nicht mehr so die Ausdauer. Ich fand es gerade richtig, so wie es war.“



Die Wanderführer*innen sind in diesem Projekt erstmalig mit Menschen mit Demenz als Zielgruppe „unterwegs“. Ihre Erfahrungen aus der Praxis sind besonders wertvoll für die weitere Umsetzung und sollen anderen Wanderführer*innen und Interessierten Mut machen, ihre Angebote für diese Zielgruppe zu öffnen.

Interview mit Wolfgang von Heyer, Interessengemeinschaft „Wanderbares Schleswig-Holstein“

Was war Ihr erster Gedanke beim Thema „Wandern für Menschen mit und ohne Demenz“?

„Ja, helfen möchte ich diesen Menschen schon.“

Und Bewegung und Natur sind jedem Menschen auf irgendeine Weise hilfreich.“

Hatten Sie Bedenken oder Vorbehalte?

„Bedenken hatte ich insofern, dass Wandern mit Demenzkranken Kenntnisse über deren Verhalten, Belastbarkeit, Freuden und Ängste erfordert, die ich noch nicht einschätzen konnte.“

Welche wichtigen Erkenntnisse haben Sie aus der Schulung für Wanderführer*innen mitgenommen?

„Wiedererweckte Erinnerungen machen glücklich. Wenig ist viel. Bleibe authentisch, empathisch.“

Können Sie ein positives Erlebnis von den Wanderungen berichten?

„Ich habe meine Wanderungen immer mit einem kleinen „Präsent“ begonnen: So habe ich an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer Kastanien als Handschmeichler verteilt, Pfennige als Glücksbringer, Steine, zu denen wir das Lied gesungen haben „Das Wandern ist des Müllers Lust“ und „Die Steine selbst, so schwer sie sind“, ein Lindenblatt zu dem Gedicht von Theodor Storm „Ein Blatt“.“

Was war für Sie eine besondere Herausforderung?

„Es allen recht zu machen, den Menschen mit und ohne Demenz, die richtige Portion und Qualität an Informationen zu geben, eine zumutbare Schwierigkeit des Weges zu finden mit akzeptabler Weglänge, Steigung. Die möglichen Wetterbedingungen mussten berücksichtigt werden. Die Möglichkeit einer Abkürzung sollte bedacht werden, die Nähe einer Einkehr für das abschließende gemeinsame Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.“

Was macht für Sie den Unterschied zu herkömmlichen Wanderangeboten aus?

„Mitwanderer ohne Demenz bei herkömmlichen Wanderungen sind sicher belastbarer und legen größere Distanzen zurück. Aber diese Mitwanderer sind auch sehr unterschiedlich. Der eine will Wandern als Fitnesstraining, der andere will gemütlich gehen, der eine will Unterhaltung in der Gruppe, der andere möchte lieber für sich sein, der eine bevorzugt Informationen über Landschaft, Kultur, Geschichte, Pflanzen, der andere interessiert sich für nichts, jedenfalls nicht das, was man ihm zu vermitteln versucht. Die Gruppe der Menschen mit und ohne Demenz scheint mir einheitlicher zu sein, bereitwilliger, sich am Aufenthalt in der Natur in Gemeinschaft zu erfreuen.“

Welche Empfehlungen haben Sie für andere Wanderführer*innen?

„Versucht es, wagt Euch einmal an diese Aufgabe heran. Die Dankbarkeit und Freude des Teilnehmerkreises wird für alle Aufwendungen entschädigen.“

Interview mit Christiane Berndt, AWO Beratungsstelle Demenz und Pflege, Kiel

Welchen Nutzen sehen Sie in Wanderangeboten für Menschen mit und ohne Demenz?

„Ich finde es ein ganz wunderbares Angebot, Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen nach draußen zu locken, an die frische Luft, in die Natur. Angehörige und Erkrankte können so ihre nähere Umgebung vielleicht noch ein bisschen besser kennen lernen und neue Ecken entdecken. Zum anderen ist es gut, miteinander in Bewegung zu kommen und gleichzeitig in Kontakt mit anderen zu sein. Die Begleitung z.B. durch einen Wanderführer trägt dazu bei, dass die Wanderung gleichzeitig ein Lernort ist. Die organisatorische und fachliche Begleitung, bei der auch eine Verköstigung nicht fehlt, lässt die Wanderungen zu einer Wohlfühlzeit für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen werden.“



Worin unterscheidet sich das Wanderangebot von anderen Gruppenangeboten für Menschen mit und ohne Demenz?

„Der Hauptunterschied zu sonstigen Angeboten ist, dass die Wanderungen draußen stattfinden. Ein Gruppenangebot drinnen ist ortsgebunden. Beim Wandern sind es immer wieder wechselnde Orte. Die Unterschiedlichkeit der Wohlfühlorte in der Natur, auch je nach Jahreszeit immer wieder neu.“

Welche Rückmeldungen haben Sie von den Teilnehmenden erhalten?

„Alle, die ich aktiviert hatte zu unserer Wanderung, haben unisono gesagt, sie möchten unbedingt wieder informiert werden, wenn ein neues Angebot startet und sie würden unendlich gerne beim nächsten Mal wieder dabei sein. Die Wanderung hat allen gefallen.“

Welche Empfehlungen haben Sie für Personen bzw. Organisationen, die Wanderangebote für Menschen mit und ohne Demenz aufbauen wollen?

*„Ich finde es wichtig, die Wanderungen organisatorisch gut vorzubereiten. Es gilt z.B. die Orte zu bestimmen, an denen man sich gut treffen kann und Wege auszusuchen, die ausreichend barrierearm sind, sodass auch Wanderer*innen mitkommen können, die nicht mehr ganz so gut zu Fuß sind. Eine Begleitung durch eine naturkundige Person, wie z.B. Wanderführer*innen oder Förster*innen finde ich ebenso wichtig. Eine gute Möglichkeit, um Teilnehmende für die Wanderungen zu finden, ist die Vernetzung mit Institutionen, die direkten Zugang zu Personen mit Demenz und ihren Angehörigen haben. Interessierte können so direkt angesprochen werden.“*

Stimmen und Erfahrungen der Projektträger

Anne Brandt, Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein:

„Unser Wanderprojekt bietet einen Begegnungsraum für Menschen mit und ohne Demenz, bei dem der einzelne Mensch und die gemeinsame Aktivität im Vordergrund steht und nicht eine Diagnose.“

*Der Aufbau der gemeinsamen Wanderangebote war sehr erfolgreich. Die Zusammenarbeit zwischen den Projekt- und Kooperationspartner*innen gelang sehr gut und die Resonanz der teilnehmenden Personen war hervorragend. Wir konnten zahlreiche Wanderer*innen mit und ohne Demenz auf den Wanderungen begrüßen. Dies gelang zum einen durch eine gute Öffentlichkeitsarbeit, aber auch durch das Engagement der regionalen Kooperationspartner*innen. Dies zeigt einmal mehr, wie wichtig Vernetzung und Kooperation sind, um solche Projekte auf den Weg zu bringen. Auch die Begleitung durch geschulte Wanderführer*innen sind ein echter Gewinn für die Wanderungen. Es wird bei jeder Wanderung sichtbar, wie die Teilnehmenden die Wanderungen in der Natur und den gemeinsamen Austausch genießen.“*



Dorothea Wilken-Nöldeke, Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.:

„Unsere Wanderangebote für Menschen mit Demenz zu öffnen, war eine große Bereicherung für alle Beteiligten. Die Natur ist ein idealer Raum für ein solches inklusives Bewegungsangebot, denn sie hat eine wohltuende Wirkung auf alle Menschen. Die körperliche Anforderung ist, beim Wandern die Auswahl und die Länge der Strecke gut zu dosieren, sodass auch körperlich eingeschränkte Teilnehmende, die beispielsweise am Rollator gehen, einbezogen werden können. Dies setzt natürlich voraus, dass alle aufeinander Rücksicht nehmen und zusammenbleiben. Die gemeinsamen Betrachtungen von Flora und Fauna wirken entspannend, verbindend und wecken Erinnerungen. Beim Wandern in der Gruppe findet zudem ein ungezwungener Austausch untereinander statt, der auch den pflegenden Angehörigen sehr zugute kommt. Im Anschluss an die Veranstaltungen schaue ich in glückliche Gesichter!“



Gutes tun und darüber sprechen - gelingende Öffentlichkeitsarbeit

„Tue Gutes und rede darüber“ ist in diesem Fall besonders wichtig, damit die Projektidee bekannt wird. So kann das Netzwerk der Teilnehmenden (s. S. 24) erweitert und weitere Beteiligte gewonnen werden. Ein guter und üblicher Weg, um die eigene Arbeit in die Öffentlichkeit zu tragen, ist die Veröffentlichung eines Artikels in der lokalen Presse. Ein sensibler Umgang mit den Teilnehmenden ist hierbei eine Selbstverständlichkeit ebenso wie die Wahrung von Persönlichkeitsrechten wie insbesondere dem Recht am Bild und dem Datenschutz.

Weitere bewährte Wege der Öffentlichkeitsarbeit sind Veröffentlichungen auf der Homepage der Projektträger und Printmedien wie Info-Flyer oder Broschüren. Die Bewerbung des Angebotes in sozialen Medien kann die Öffentlichkeitsarbeit ebenfalls unterstützen.

Weitere Beispiele unserer Öffentlichkeitsarbeit

Das Projekt „Wandern und Natur erleben für Menschen mit und ohne Demenz“ wurde ergänzend zu den oben genannten Maßnahmen auf Fachtagen einer breiten Öffentlichkeit vorgestellt, wie z.B. im Jahr 2018 beim Demenzforum der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Ratzeburg.

Auch die Beteiligung an Wettbewerben und Ausschreibungen ist eine Form der Öffentlichkeitsarbeit. Im Jahr 2019 erhielt das Projekt die besondere Auszeichnung „Projekt der UN-Dekade biologische Vielfalt“. Die Vereinten Nationen hatten die Jahre 2011 bis 2020 zur UN-Dekade für die biologische Vielfalt erklärt. Hintergrund ist ein kontinuierlicher Rückgang an Biodiversität in fast allen Ländern der Erde. Die Dekade soll die Bedeutung der Biodiversität für unser Leben bewusstmachen und Handeln anstoßen. Im Rahmen des Sonderwettbewerbs „Soziale Natur – Natur für alle“ zeichnet die UN-Dekade vorbildliche Projekte an der Schnittstelle von Natur und sozialen Fragen aus.

Nähere Informationen unter:

www.undekade-biologischevielfalt.de/



Banner „Ausgezeichnetes Projekt“ UN-Dekade. Foto: Brandt, KDSH

Im Juni 2020 wurde das Projekt „Wandern und Natur erleben für Menschen mit und ohne Demenz“ in die Datenbank Gesundheitliche Chancengleichheit der BZgA eingetragen und auch auf diesem Wege öffentlich präsentiert. Nähere Informationen hierzu unter:

www.gesundheitlichechancengleichheit.de/praxisdatenbank/

Fazit: Faktoren für eine gelingende Öffentlichkeitsarbeit:

- Viele Wege nutzen
(Flyer, Webseiten, regionale und überregionale Presse, Printmedien, Fachtage, Datenbanken, Wettbewerbe, soziale Netzwerke, etc.)
- Im Vorwege gute Abstimmung der Inhalte mit den Projektpartnern und Förderern
- Einbindung von Personen des öffentlichen Lebens
- Beachtung aller Persönlichkeitsrechte, z.B. Recht am Bild und Datenschutz
- Sensibler Umgang mit den teilnehmenden Menschen, insbesondere wenn diese von Demenz betroffen sind

Praktische Ideen zum Naturerleben

Die Wanderungen in der Natur bieten viele unterschiedliche Eindrücke für alle Sinne. Möchte man zusätzlich Impulse setzen oder Pausen einbauen, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, kleine „Zwischenstopps“ für gemeinsame Betrachtungen und Achtsamkeitsübungen, Literarisches, Kulinarisches oder Bewegungseinheiten einzuplanen. Im Folgenden sind einige Beispiele genannt, die Vielfalt der Möglichkeiten ist unendlich.

Sinneserleben in der Natur

Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen und nehmen die intensiven Düfte der Natur wahr.

Oder konzentrieren Sie sich auf das Hören der vielfältigen Geräusche, die wir bewusst oft nicht wahrnehmen.



Foto: Pixabay

Die Natur betrachten

Das intensive Beobachten von Naturgegenständen lässt einen über die Wunder der Natur staunen und kann einen meditativen Charakter haben, wenn man sich ausreichend Zeit nimmt. Die Fokussierung auf den Sehsinn kann die Gedanken beruhigen und wirkt entspannend.

Foto: Wilken-Nöldeke, LVGFSSH



Foto: Pixabay

Spüren – Berühren – Wahrnehmen

Berühren Sie einen Baum. Spüren Sie seine Stärke, die Temperatur, die Struktur der Rinde. Was können Sie riechen? Was können Sie hören? Was können Sie fühlen?

Aus Japan stammt der Begriff des „Waldbadens“ (Shinrin Yoku). Mittels Achtsamkeitsübungen erkundet man mit allen Sinnen – Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Sehen – den Wald. Dies steigert nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern stärkt auch nachweislich die Gesundheit. Japanische Wissenschaftler fanden heraus, dass regelmäßiges Waldbaden den Blutdruck senkt, den Puls reguliert und die Stresshormone im Blut senkt. Das Immunsystem wird gestärkt.

Gemeinsame Naturbeobachtungen

Naturbeobachtungen bieten eine weitere Abwechslung auf der Wanderung und zugleich die Möglichkeit, eine Pause einzulegen. Ein Fernglas hilft beispielsweise dabei, Vögel zuentdecken und zu beobachten.

Aus hygienischen Gründen sollte jede Familie/Gemeinschaft ein eigenes Fernglas mitbringen. Oder Sie halten Desinfektionstücher vor.



Foto: Pixabay

Trimpfad:

In den 70er Jahren waren Trimpfade für die ganze Familie groß in Mode. Zunehmend findet man wieder Geräte im Freien, mit denen man seine Muskeln trainieren kann. Warum nicht einmal auf einer Wanderung für ein paar spezielle Übungen halt machen.



Foto: iStock



Foto: Pixabay

Ein Picknick

Ein Picknick ist eine herrliche Alternative zur Einkehr in ein Lokal und zudem kostengünstiger.

Zur Planung des Picknicks, ist Folgendes zu bedenken:

- In der „Wespenzeit“ ist Essen im Freien nicht empfehlenswert.
- Sitzen auf einer Decke ist für Senioren häufig nicht möglich.
Wo sind geeignete Tische und Bänke vorhanden?
- Wie kann man die Dinge transportieren?
Hier bietet sich z.B. ein Bollerwagen an.
- Empfehlenswert ist „Fingerfood“, sodass man auf Besteck verzichten kann und eine Serviette als Unterlage reicht. Es eignet sich kleines Obst wie Erdbeeren und Weintrauben, Käsespieße und süßes oder herzhaftes Gebäck.
- Sind genügend Becher / Gläser vorhanden?
- In jedem Fall soll Wasser gereicht werden, evtl. noch Heiße Getränke, je nach Tages- und Jahreszeit.

Kleine Geschichten oder Gedichte vorlesen

Im Park

Ein ganz kleines Reh stand am ganz kleinen Baum
 Still und verklärt wie im Traum.
 Das war des Nachts elf Uhr zwei.
 Und dann kam ich um vier
 Morgens wieder vorbei,
 Und da träumte noch immer das Tier.

Nun schlich ich mich leise - ich atmete kaum -
 Gegen den Wind an den Baum,
 Und gab dem Reh einen ganz kleinen Stipps.
 Und da war es aus Gips.

Joachim Ringelnatz



Foto: Pixabay

„Nur wo Du zu Fuß warst, bist Du auch wirklich gewesen.“

Johann Wolfgang von Goethe

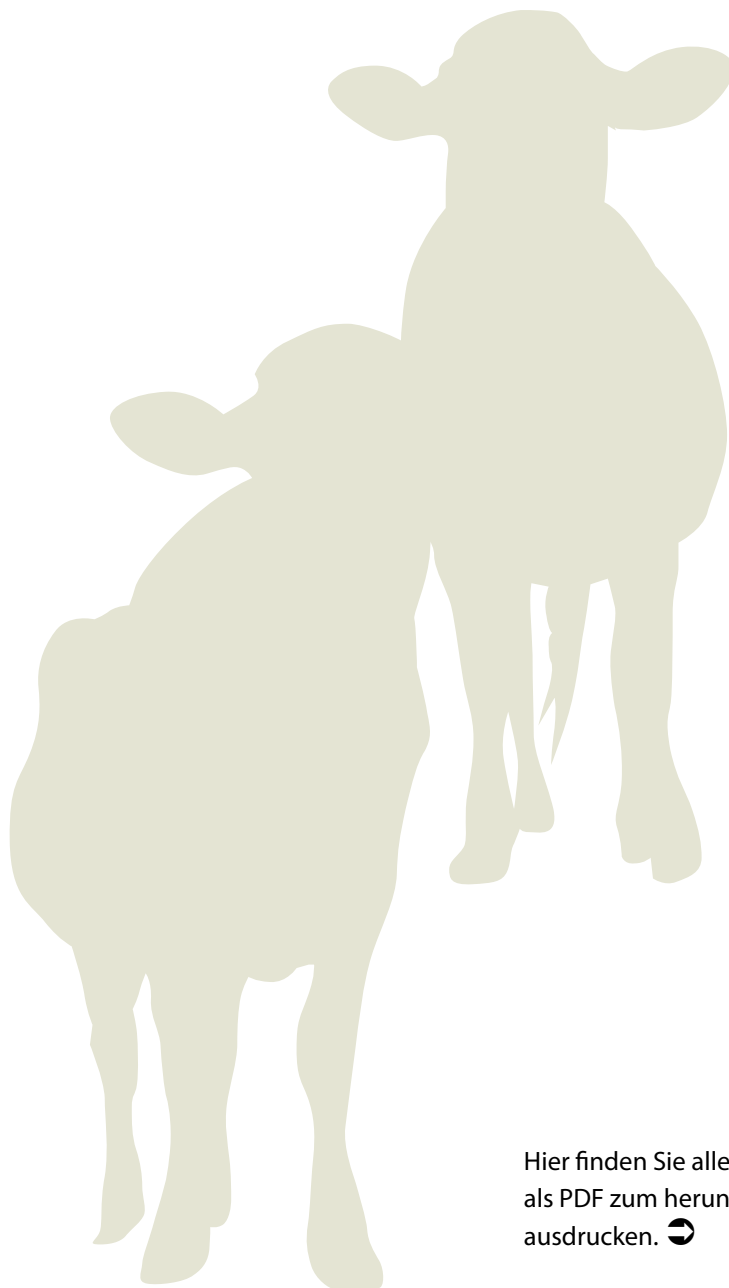
Ausblick

Das Wanderangebot ist in Kiel zu einem beliebten und wiederkehrenden Angebot geworden.

Die Projektpartner*innen stehen auch weiteren Regionen in Schleswig-Holstein zur Verfügung, um bei dem Aufbau von Wanderangeboten für Menschen mit und ohne Demenz zu unterstützen. Sprechen Sie uns an, wenn Sie z.B. Schulungen und Hilfe bei der Organisation benötigen. Wir würden uns freuen, wenn in ganz Schleswig-Holstein Senior*innen mit und ohne Demenz und ihre Angehörigen von diesem besonderen Konzept profitieren können. Nehmen Sie bei Fragen gern Kontakt zu uns auf.

Notizen





Hier finden Sie alle Checklisten
als PDF zum herunterladen und
ausdrucken. ➔





KOMPETENZZENTRUM
Demenz in Schleswig-Holstein



HERAUSGEBER

Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein

Ansprechpartnerin: Anne Brandt
Hans-Böckler-Ring 23 c
22851 Norderstedt
Tel.: 040 - 238 30 44-0
Fax: 040 - 238 30 44-99
info@demenz-sh.de

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Ansprechpartnerin: Dorothea Wilken-Nöldeke
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
Tel: 0431-710387-23
Fax: 0431-710387-29
wilken-noeldeke@lvgfsh.de