

Wandern und Naturerleben

- für Menschen mit und ohne Demenz und ihre Angehörigen

Ein Kooperationsprojekt des Kompetenzzentrums Demenz in Schleswig-Holstein und der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Hintergrund

In Schleswig-Holstein leben über 62 000 Menschen mit einer Demenz. Häufig gestaltet sich die Teilnahme an Angeboten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen schwierig. Bewegung und Naturerleben sind jedoch wichtige Elemente der Gesundheitsförderung und Selbstbestimmung im Alter – für Menschen mit und ohne Demenz. Gemeinsame Wanderungen regen alle Sinne an und schaffen soziale Teilhabe. Wandern ist als Gesundheitssport schon lange anerkannt und die positiven Effekte auf Körper, Geist und Seele sind wissenschaftlich belegt. Durch den geringen Vorbereitungsaufwand und die Möglichkeit, den Anstrengungslevel individuell an jedes Niveau anzupassen, ist Wandern als besonders niedrigschwellig einzustufen. Dies motiviert besonders Menschen mit und ohne Demenz, die bisher noch nicht „in Bewegung gekommen“ sind. Wandern/Spaziergehen ist ein nachhaltiges Angebot, das z.B. Personen mit Demenz und ihren Angehörigen nach der Teilnahme an einer begleiteten Wanderung ggf. auch eigenständig weiter fortführen können. Angehörige von Menschen mit Demenz sind einer starken seelischen und oft auch körperlichen Belastung ausgesetzt. Die Sorge für das eigene Wohlergehen kommt in einer Pflegesituation häufig zu kurz, die sozialen Kontakte sind eingeschränkt.

Zielgruppen

Angesprochen werden Menschen mit und ohne Demenzerkrankung, ihre (pflegenden) Angehörigen sowie Natur- und Wanderführer*innen als Multiplikator*innen.

Zielsetzungen des Projektes

- Förderung der psychischen und physischen Gesundheit
- 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
- Erhalt der Mobilität und möglichst langer Erhalt der Selbstständigkeit
- Motivation der Teilnehmenden, Bewegung und Natur als persönliche Ressource zu erkennen und eigenständig zu nutzen.
- Schulung und Motivation der Natur- und Wanderführer als Multiplikatoren für inklusive Angebote
- Förderung der Vernetzung von Ehren- und Hauptamtlichen aus den Bereichen Pflege/ Betreuung und Natur- und Freizeit.

Projektbausteine

1. Wanderangebot für Menschen mit und ohne Demenz und deren pflegende Angehörige: „Komm mit- ...zum Wandern!“

Die Wanderungen werden jeweils in Kooperation mit einem Natur- oder Wanderführer konzipiert und geleitet. Dieser wurde zuvor im Umgang mit dementiell Erkrankten geschult., eitere Begleitpersonen jeder Wanderung sind mindestens zwei geschulte Ehrenamtliche, bzw. Fachkräfte der Kooperationspartner.

Ein anschließendes Beisammensein soll insbesondere den pflegenden Angehörigen, aber natürlich auch den Senioren mit und ohne Demenzerkrankung eine zusätzliche Möglichkeit zum unkomplizierten Austausch und zur sozialen Teilhabe bieten.

2. Schulung der Natur- und Wanderführer*innen: „Wanderangebote für Menschen mit und ohne Demenz gestalten“

Durch die Teilnahme an der Impuls-Schulung werden die Natur- und Wanderführer*innen ermutigt, das Spektrum ihrer Angebote zu erweitern und Wanderungen für Senior*innen mit und ohne Demenz in Kooperation mit lokalen Pflege- und Betreuungsanbietern durchzuführen.

3. 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 Wanderführern durchgeführt.

Bisherige Erfahrungen und Ausblick

Mündliche Zufriedenheitsabfragen der Teilnehmenden erfolgten beim gemeinsamen Beisammensein nach der Wanderung und über Rückmeldungen der Fachkräfte, die einige Teilnehmende beratend weiter begleiteten. Die mündlichen Rückmeldungen der Teilnehmenden waren durchweg positiv. Die Bewegung an der Natur, die Informationen und der Austausch untereinander wurden sehr geschätzt. Die Impuls-Schulungen wurden mit anonymisierten Fragebögen evaluiert und ebenfalls positiv bewertet.

Die Projektpartner möchten künftig weitere Regionen in Schleswig-Holstein ansprechen, um mit Kooperationspartnern vor Ort zusätzliche regionale Schulungen von Wanderführer*innen und Wanderungen durchzuführen, damit in ganz Schleswig-Holstein Senioren mit und ohne Demenz und ihre Angehörigen von diesem besonderen Konzept profitieren können.

Bei Interesse am Aufbau von Wanderangeboten für Menschen mit und ohne Demenz sprechen Sie die beiden Projektpartner gern an.

Kontakt:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

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

Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein

Ansprechpartnerin: Anne Brandt
Hans-Böckler-Ring 23c
22851 Norderstedt
Tel.: 040 - 609 264 20
Fax: 040 - 308 579 86
Mail: brandt@demenz-sh.de