

Freude an der Bewegung für Menschen mit Demenz

Seit 2014 gibt es im Seniorenzentrum Sonnenhalde in Musberg am Mittwochnachmittag das Angebot „Freude an der Bewegung“. Dieses Angebot richtet sich an Bewohnerinnen und Bewohner mit Einschränkungen der kognitiven Wahrnehmung, Erinnerungsproblemen bis hin zur fortgeschrittenen Demenz und wird betreut von Sabine Häußler und Eva Riedel. Aufgrund des Lebensalters beeinträchtigen oft auch andere Krankheiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, nicht selten ist die Fähigkeit des Hörens und Sehens eingeschränkt.

Menschen mit fortgeschrittener Demenz aus ihrer Unruhe, Verkrampfung oder Lethargie heraus in Bewegung zu bringen erfordert eine genaue Beobachtung, Kenntnis über die Erkrankung und viel Einfühlungsvermögen. Ein Unterschied zu Bewegungsangeboten mit gesunden Menschen besteht darin, dass sich die Bewegung eher im Kleinen zeigt, z.B. in veränderter Mimik und Körperspannung, in einer verkrampften Hand, die sich öffnen lässt, in einem Fuß, der sich etwas mühsam vom Boden hebt, um den Ball beim Fußballspiel zu spielen. Im „ansatzweisen“ Mitmachen einer Schaukelbewegung beim gemeinsamen Begrüßungslied, einem Arm, der sich lockert und hebt, um einen Luftballon zurückzuspielen. Auch der Blick kann sich verändern, von starr und abwesend zu einem lebendigen, wachen Blick und einem Lächeln im Gesicht.

Das leichte Training bewirkt nicht nur eine körperliche Aktivierung, sondern es verändert auch die Anspannung, Unsicherheit, Gereiztheit und häufig depressive Verstimmung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Für das Bewegungsprogramm nehmen wir oft kleine Geräte, wie Igelbälle, Sandsäckchen, Tücher, Isolierrohre, Bälle oder auch das Schwungtuch. Musik, häufig Volkslieder und Singen, sowie Massagen mit dem Igelball sind auch ein wichtiger Bestandteil der Übungsstunden. Durch die sanften Bewegungen, häufig auch assistiert, gelingt es die Aufmerksamkeit zu wecken und die Unruhe abzubauen.

Deshalb ist es wichtig, dass dieses Angebot mit zwei ausgebildeten Übungsleiterinnen weitergeführt wird.

Mit unserem neuen Projekt möchten wir die Körperwahrnehmung intensivieren, dafür benötigen wir zusätzliche finanzielle Unterstützung, sowohl personell, als auch zur Anschaffung von Kleingeräten.



