

Austausch Demenzberatung / Caring Communities Protokoll
Thema „Inklusive Freizeitaktivitäten“

29.3.2022

Zur Sammlung von Infos und Beispielen wurde ein **Padlet** eingerichtet: Gerne ergänzen und posten: <https://de.padlet.com/palliativ1/3ms0yvcl1s9hgf4r>

Besprochen wurde die Bedeutung von Freizeitaktivitäten und die Möglichkeit, in verschiedenen Phasen der demenziellen Beeinträchtigung daran teilzunehmen.

Wichtige Bereiche sind **Geselligkeit** (und dabei nicht nur „Alte unter sich“ sondern über die Generationen) und **Interessen und Hobbies** weiterzuverfolgen.

Prinzipiell braucht es wohl beides: Das „weiterhin mitmachen“ und spezielle Angebote, die ohne Leistungsdruck und mit anderen Rahmenbedingungen (Uhrzeit, Tempo) stattfinden. Dies wurde am Beispiel eines Chors diskutiert, der auch Auftritte singen will. Wie geht es Personen, die zwar zur Probe kommen, aber nicht mehr im vollen Umfang mitmachen können? Es wird wohl von den Wünschen der Person abhängen – und von der Bereitschaft der Gruppe und der Leitung.

Ines Jungwirth / styria vitalis berichtet aus der Steiermark von Versuchen, Vereine und Organisationen der Freizeitgestaltung zu beraten, wie sie ein solches inklusives Umfeld schaffen können: Dies wurde nicht/kaum angenommen. Allerdings gibt es positive Erfahrungen mit **Erzählcafés**. Hier kann man aktiv oder passiv dabei sein, die Themen und Settings sind sehr gut anpassbar an lokale Bedingungen und für alle Altersgruppen interessant. Ein Projekt versucht in der Steiermark, Bauernhöfe als Begegnungsorte zu etablieren (im Rahmen von Green Care).

Generell zeigt sich an unserer Fragestellung, dass **Bilder für ein gelingendes Altern mit Einschränkungen** noch immer fehlen (wobei wir auch Inkontinenz als eine solche benennen, die genauso isolieren kann wie eine Demenz). Eine Aufgabe der Selbstvertretung bei Demenz ist also immer auch, insgesamt das Altern mit seinen zunehmenden Verlusten und Einschränkungen in der Gesellschaft realistisch und positiv zu besetzen.

Übereinstimmung herrschte, dass Inklusion (auch bei anderen Lebenssituationen) eine große Herausforderung ist, bei der wir immer noch lernen und auch immer wieder hinter unseren Ansprüchen zurückbleiben angesichts der vielfältigen Aspekte. **Assistenz** braucht es wohl, um gewohnte Interessen und Hobbies weiter zu verfolgen. Dabei sind z.B. Mobilitätseinschränkungen, Sinnesbeeinträchtigungen aber eben auch Orientierungsprobleme zu überwinden. In Wien funktionieren solche Unterstützungen sehr gut über die **Freizeit Buddies**. Auch wenn solche Projekte mit Freiwilligen durchgeführt werden, braucht es jedoch eine gute **Koordination** – diese wird aber i.d.R. nicht finanziert, schon gar nicht über eine Projektlaufzeit hinaus. (Bei der Assistenz taucht wieder die Frage auf, ob ein „Behindertenstatus“ für Menschen mit Demenz wichtig wäre, um solche Leistungen in Anspruch nehmen zu können.) Gesellschaftspolitisch stellt sich die Frage, ob solche Assistenz als professionelle Leistung erbracht werden soll oder die Menschen auf das

zufällige Vorhandensein eines Freiwilligenprojekts und passender Freiwilliger angewiesen sind.

Tatjana Pospisil / JunA - Verein Abenteuer Demenz erklärt, dass es in Tirol viele gute Angebote in der Landeshauptstadt gibt, in den Tälern aber wenige Möglichkeiten für die Freizeit bestehen. Oft sind auch Freizeitaktivitäten für Demenz „ausflugsartig“ und aktionistisch angelegt. Es gibt Einzeltermine, aber kaum Möglichkeiten, die auch Struktur und Beteiligung bieten. Für Angehörige sind solche Einzelaktionen oft auch sehr aufwändig zu organisieren (zumal, wenn es z.B. für die Abfahrt einen fixen Zeitpunkt gibt etc.)

Insgesamt zeigt sich, dass es gerade im Bereich der **Hochkultur** (Museen) schon viele gute Angebote gibt (siehe Padlet). Hier sind viele Kulturvermittlerinnen ausgebildet worden (u.a. in der Steiermark) und machen engagierte Programme. Schwierig ist, diese auch bei den Zielgruppen bekannt zu machen. Dann werden sie aber gut angenommen (z.B. wenn Caritas Wien vor einer Spezialführung Personen direkt anschreibt).

In diesem Zusammenhang wurde die **Ankündigung** von Angeboten für Menschen mit Demenz diskutiert. Wir wissen, dass viele von ihnen (die v.a. inklusiv teilnehmen wollen und können) vom Begriff Demenz und damit von so angekündigten Veranstaltungen Abstand halten wollen. Tatsächlich gibt es unterschiedliche konkrete Einschränkungen, für die es eine „Freundlichkeit“ bei den Aktivitäten braucht: Mobilität, Gleichgewicht, Sinnesorgane, Orientierung, Dauer der Konzentration, Unterstützung bei Handlungsausführung, Wortfindung etc. etc. Wie wären Angebote zu benennen, die darauf Rücksicht nehmen? Barrierefreiheit wird fast ausschließlich mechanisch (Rampen...) gesehen.

Ähnlich des „Design for all“ könnten auch Freizeitangebote als „**für alle**“ ausgeschrieben werden. Von der Selbstvertreterin A. Pototschnigg etwa wissen wir, dass dies für sie eine ansprechende Wortwahl ist, die sie in der Mitte der Gesellschaft anspricht und signalisiert, dass etwas miteinander getan wird und nicht in Einzelgruppen getrennt nach Defiziten. Hier fehlen jedenfalls noch Wordings, Symbole, etc. „Demenzfreundlich“ ist ja an sich ein problematischer Begriff, den wir mit Vorsicht verwenden sollten.

Anna Jerusalem berichtet aus Graz, dass aus dem Netzwerk [vergissdeinnicht](#) auch Freizeitaktivitäten entwickelt wurden, etwa mit Tanzschulen, aber auch Singgruppen. (Hier hat Corona die Durchführung gebremst).

Nikolaus Blatter / Land Vorarlberg verweist darauf, dass wir auch bei den Freizeitaktivitäten auf eigene Vorurteile und Stereotype achten müssen und dass auch in diesem Bereich die soziale Situation eine wesentliche Rolle spielt. Die Inanspruchnahme von Freizeitangeboten ist für Armutsbetroffene auch ohne Demenz oft mit Hürden versehen. Gerade die Angebote im Kulturbereich laufen Gefahr, eine recht enge Zielgruppe zu erreichen. Hier ist also auch Inklusion im Sinne der sozialen Biografie wichtig: Haben Menschen früher gerne Karten gespielt oder Gemäldeausstellungen besucht etc.

Wenige positive Beispiele kennen die Teilnehmer*innen im **Sportbereich**. Tatjana Pospisil berichtet aber von sehr guten Erfahrungen mit Rikscha-Radeln (s. dazu auch Video am Padlet). In Innsbruck fahren viele Studierende und der Austausch Jung / Alt funktioniert gut. Es werden über Pflegeheime, aber auch Stadtteilzentren Wunschfahrten angeboten. Auch bei Einsamkeit sind dies gute Interventionen. Auch in Vorarlberg und anderen Bundesländern gibt es dazu Angebote: <https://radelnohnealter.at/>

Im Stubaital gibt es die Schwerpunktaktion „[Gemeinsam unterwegs](#)“. Eine Broschüre ist in Tirol weiters in Vorbereitung, die Dienstleister auszeichnen soll, die offen für Menschen mit Handicap sind. (Ähnliches gab es schon für Kinderfreundlichkeit).

Eine interessante Beobachtung teilt T. Pospisil auch aus Tiroler Gemeinden, wo sich Menschen um Vertriebene aus der Ukraine kümmern: Hier wird spürbar, dass man sich auch ohne Worte / bei Sprachproblemen sehr gut gegenseitig unterstützen kann. Diese Erfahrung lässt sich auch auf kognitive Einschränkungen umlegen. Auch Menschen mit Vergesslichkeit können sich hier einbringen und auch sie können Teil des Ganzen sein, jenseits von Sprachkompetenz.

Das Miteinander von **Jung und Alt**, in Schulprojekten, beim Radeln etc. stellt sich als gute Chance dar, sowohl die Jugend zu sensibilisieren als auch Lebensfreude zu fördern. Allerdings ist auch hier immer wieder Koordination und Projektförderung nötig, es gibt für solche Aktivitäten kaum Regelfinanzierung.

Eine wichtige Möglichkeit, um den Menschen zu helfen, dass sie bei nachlassender Orientierung weiterhin aktiv bleiben können, ist die Begleitung **rund um die Diagnose** (um zu ermutigen, neue Möglichkeiten aufzuzeigen etc.). In Vorarlberg ist post diagnostic support geplant, auch in Tirol. In Kärnten gibt es ein Projekt der Diakonie, in Wien eines der Caritas (Frühe Hilfen bei Demenz)

Weitere Informationen von den Teilnehmer*innen:

T. Pospisil / Abenteuer Demenz: siehe mitgeschicktes Dokument mit Links. Und:

Würdest du bitte zum Protokoll hinzufügen, dass wir

- 1. gern begleitend und schulend beim Aufbau bzw. bei einer Implementierung des Rikscha Projektes zur Seite stehen.*
- 2. unsere interaktiven Lesungen für Volksschulen auch außerhalb Tirols anbieten bzw. zum Durchführen des Konzeptes Multiplikator:innen ausbilden.*
- 3. für Workshops und Vorträge rund um ein Sensibilisieren für ein gutes (und "freundliches" 😊) Miteinander (siehe Stubaital) gern auch quer durch Österreich reisen!*

DSB-A Tatjana Pospisil, MSc./ Geschäftsführung/Projektleitung / JunA - Verein Abenteuer Demenz
abenteurdemenz@gmail.com / +43 (0)664 466 1616

Anna Jerusalem GGZ Graz:

Trainingszentrum für Angehörige. Dort: Musterwohnung, in der sowohl Schulungen stattfinden als auch AAL-Produkte getestet werden. Schulungen werden tw. mit Schauspieler*innen durchgeführt.

Informelles Netzwerk von Anbietern von Schulungen für Pflegende Angehörige

Nächste Termine (www.demenzfreundlich.at/vernetzung)

26.4. Vernetzungstag online Früh auftretende Demenz

24.6. Digitale Exkursion zu demenzfreundlichen Gemeinden in Belgien