

Wandern und Naturerleben - für Menschen mit und ohne Demenz

Projektsteckbrief

Projektträger

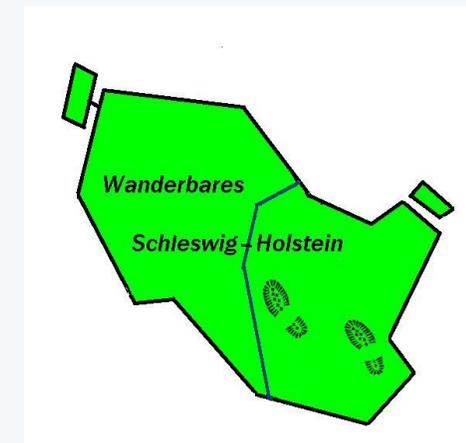
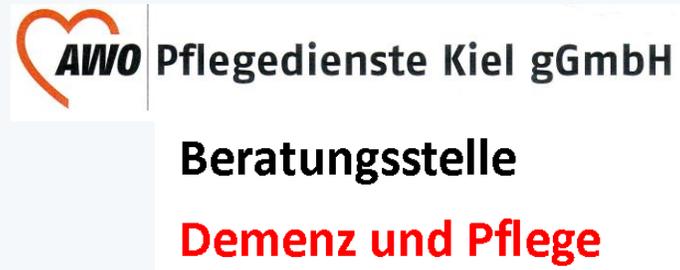
Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein



Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.



Kooperationspartner*innen für die Wanderungen vor Ort



Weitere Kooperationspartner*innen

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

Projektsteckbrief

Laufzeit

Seit 2014

Zielgruppen

Senior*innen mit und ohne Demenz, pflegende und betreuende An- und Zugehörige, Natur- und Wanderführer

Förderung

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung wird gefördert durch:



Kompetenzzentrum Demenz wird gefördert durch:



Rückblick

Zahlen, Daten, Fakten

- 19 Wanderungen insgesamt
- Auszeichnung als offizielles Projekt der „UN-Dekade Biologische Vielfalt“ (März 2019)
- Modellprojekt „Naturabenteurer“ 2023
- sieben Schulungen für Multiplikator*innen
- 2024 zehnjähriges Jubiläum



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

Arne Leisner, Leiter des Amtes für
soziale Dienste in Kiel

Wandern und Naturerleben

...sind gesund und machen glücklich!

Verschiedene positive Aspekte:

- Gemeinschaft erleben
- Immunsystem stärken
- Herz-Kreislauf-System anregen
- Kondition verbessern
- Muskeln stärken
- Gelenkbeweglichkeit erhalten
- Gangsicherheit schulen
- Atmung verbessern
- Stress abbauen

....



Wandern und Naturerleben

...sind gesund und machen glücklich!

„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)



Wandern für Menschen mit und ohne Demenz

Was können wir erreichen?

- Förderung der **psychischen und physischen Gesundheit** durch Naturerleben und Bewegung
- Vermeidung von Isolation sowie **Förderung der gesellschaftlichen Teilhabe** älterer Menschen
- **Stärkung von Angehörigen** durch Austausch untereinander und das eigene positive Erleben beim Wandern
- **Stärkung von Personen mit Demenz** durch Sinnesanregungen und Erfolgserlebnisse in der Natur sowie den gemeinsamen Austausch
- Möglichst langer **Erhalt der Mobilität und der Selbstständigkeit**



Wandern für Menschen mit und ohne Demenz

Was können wir erreichen?

- 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 lokalen Vernetzung** (Senior*innen mit und ohne Demenz, Ehren- und Hauptamtlichen aus den Bereichen Pflege/Betreuung und Natur/Freizeit)
- **Enttabuisierung des Themas Demenz**



Checkliste für Rahmenbedingungen

Ist die Umsetzung realistisch?

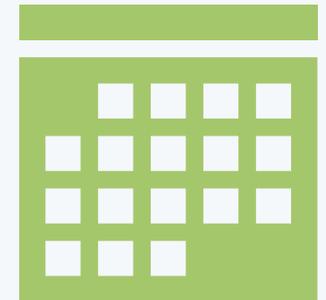
- Kooperationspartner*innen finden - Netzwerke aufbauen
- Personelle Ressourcen überprüfen
- Kosten kalkulieren (Was wird benötigt?)
- Finanzielle Ressourcen überprüfen/Projektmittel akquirieren
- Versicherung?



So kann´s gelingen...

Tipps für eine gelungene Wanderung

- Wahl der Strecke und des Termins
- Einladungsschreiben erstellen und verbreiten
- Anmeldungen bestätigen



Auswahl der Strecke/des Termins

Tipps für eine gelungene Wanderung

- ✓ Sind Parkplätze vorhanden?
- ✓ Besteht eine Anbindung zum ÖPNV?
- ✓ Sind die Wege barrierefrei?
- ✓ Gibt es Sitzgelegenheiten zum Ausruhen?
- ✓ Ist die Strecke variabel (Dauer 1-2 Stunden)?
- ✓ Gibt es Einkehrmöglichkeiten? Ggf. Reservierung vornehmen
- ✓ Welche Monate/Jahreszeit sind günstig?
- ✓ Welche Tageszeit ist für die Zielgruppe günstig?



Einladungsschreiben erstellen

Tipps für eine gelungene Wanderung

- ✓ 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?



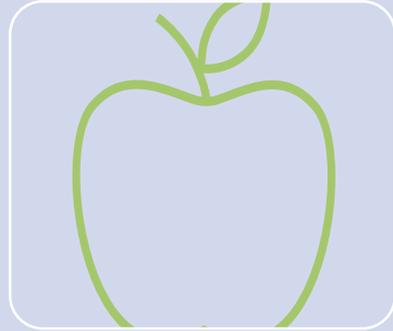
Gut vorbereitet ins Mikro-Abenteuer...

... individuelle Vorbereitung der Teilnehmenden



dem Wetter
angepasste
Kleidung

festes
Schuhwerk



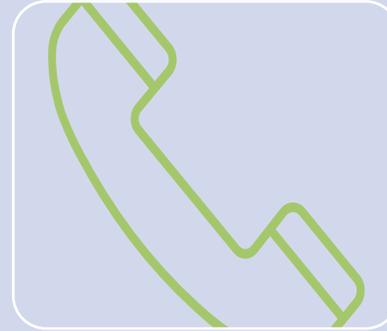
(Snack als
Stärkung)

Getränk



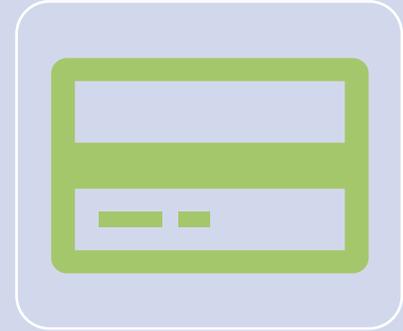
persönliche
Medikamente
Insektenschutz
Sonnenschutz

ggf.
Allergiepass



wichtige
Rufnummern

(mobiles
Telefon)



Ausweis
KV-karte
ggf. Fahrkarte
(Kleingeld)

Durchführung der Wanderungen

...Struktur gibt Sicherheit 😊

- 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 Angebote zum Sitzen, zum Toilettengang
- Abwechslung durch Singen, Naturbetrachtungen, kleine Bewegungsübungen
- die Strecke situativ anpassen
- gemeinsamer Abschluss



Möglichkeiten für „Aktive Pausen“

...mit allen Sinnen dabei sein 😊

- Sinneserleben in der Natur-
Riechen, Hören... ganz bewusst
- die Natur betrachten – intensiv und meditativ
- gemeinsame Naturbeobachtungen
- Spüren - Berühren – Wahrnehmen
- achtsames Gehen
- „Trimpfad“ ...auch selbstgemacht möglich
- kleine Geschichten oder Gedichte vorlesen
- Picknick



Das Picknick planen...

...damit es ein voller Genuss wird!

- in der „Wespenzeit“ ist Essen im Freien eher nicht empfehlenswert (ggf. Lebensmittel gut abdecken)
- vorher geeignete Sitzplätze/Tisch in der Wandergegend erkunden – Decke eher ungeeignet für diese Zielgruppe
- geeignete „Transportmittel“ für alle benötigten Dinge wählen (z.B. Bollerwagen)
- empfehlenswert ist Fingerfood (z.B. Erdbeeren, Weintrauben, Bananen, süßes oder herzhaftes Gebäck)
- Servietten als Unterlage/zum Säubern
- ausreichend Becher/Gläser
- ausreichend Wasser zu Verfügung stellen, ggf. noch Heißgetränke (je nach Tages- und Jahreszeit)
- Ggfs. Schere oder kleines Messer zum Teilen/Schälen dabei haben



Stimmen der Beteiligten

Teilnehmerin mit Demenz

„Hat Ihnen die Wanderung gefallen?“

„Was hat Ihnen besonders gut gefallen?“

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

„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.“



Stimmen der Beteiligten

Angehörige

„Hat Ihnen die Wanderung gefallen?“

„Was hat Ihnen besonders gut gefallen?“

„Die hat mir sehr 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.“



Stimmen der Beteiligten

Wanderführer Wolfgang v. Heyer

(„Interessengemeinschaft Wanderbares Schleswig-Holstein“)

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

„Welche Empfehlungen haben Sie für andere Wanderführer*innen?“

„Ja, helfen möchte ich diesen Menschen schon. Und Bewegung und Natur sind jedem Menschen auf irgendeine Weise hilfreich.“

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



Stimmen der Beteiligten

Christiane Berndt (AWO Beratungsstelle Demenz und Pflege, Kiel)

Welche Rückmeldungen haben Sie von den Teilnehmenden erhalten?

„Alle...haben ...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.“



Stimmen der Projektträger*innen

„Im Anschluss an die
Veranstaltungen schaue ich in
glückliche Gesichter!“

*Dorothea Wilken-Nöldeke,
LVGF SH*

„Es wird bei jeder Wanderung sichtbar,
wie die Teilnehmenden die Wanderungen
in der Natur und den gemeinsamen
Austausch genießen.“

Anne Brandt, Kompetenzzentrum Demenz

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

Johann Wolfgang von Goethe



**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!**

