

## **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 56.000 Menschen mit einer Demenz. Häufig gestaltet sich die Teilnahme an Freizeitangeboten für Menschen mit Demenz und ihren 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.

Bewegung und Naturerleben sind 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. Gleichzeitig eröffnet das Erleben der Natur einen Blick auf die biologische Vielfalt in Schleswig-Holstein. 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 ist ein nachhaltiges Angebot, das Personen mit Demenz und ihren Angehörigen nach der Teilnahme an einer begleiteten Wanderung ggf. auch eigenständig weiter fortführen können.

### **Zielgruppen**

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

### **Zielsetzungen des Projektes**

- Gemeinsames Erleben der biologischen Vielfalt in der Natur
- 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., weitere Begleitpersonen jeder Wanderung sind mindestens zwei geschulte Ehrenamtliche, bzw. Fachkräfte der Kooperationspartner. Ein anschließendes Beisammensein soll insbesondere den pflegenden Angehörigen, aber natürlich auch den Senior\*innen 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 Rückmeldungen der Teilnehmenden waren durchweg positiv. Die Bewegung in der Natur, die Informationen und der Austausch untereinander wurden sehr geschätzt. Die Impuls-Schulungen wurden mit anonymisierten Fragebögen evaluiert und ebenfalls sehr positiv bewertet.

Es sollen künftig weitere Regionen in Schleswig-Holstein angesprochen werden, um mit Kooperationspartner\*innen vor Ort zusätzliche regionale Schulungen von Wanderführer\*innen und Wanderungen durchzuführen, damit in ganz Schleswig-Holstein Menschen 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 uns gern an:**

### **Kontakt:**

#### **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.**

Ansprechpartnerin: Dorothea Wilken-Nöldeke  
Flämische Straße 6-10  
24103 Kiel  
Tel: 0431-94294  
Fax: 0431-94871  
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