



Radfahren

Was geht! Sport, Bewegung und Demenz
Kleine Praxisfibel 2: Lust am Radfahren

Demenz Support Stuttgart gGmbH



IMPRESSUM

Radfahren. Was geht! Sport, Bewegung und Demenz
Kleine Praxisfibel 2: Lust am Radfahren
Konzept und Text: Hartmut Schilling, Anja Rutenkröger, Peter Wißmann
Redaktion: Anja Rutenkröger
Redaktionelle Unterstützung: Ulrike Fischer
Gestaltung: Wolfgang Polkowski Mediengestaltung, Gießen
Fotos: Demenz Support Stuttgart gGmbH
Herstellung: print24
Herausgeber: Demenz Support Stuttgart gGmbH
Hölderlinstraße 4
70174 Stuttgart
Telefon 0711 99787-10
Telefax 0711 99787-29
redaktion@demenz-support.de
www.demenz-support.de
www.sport-bewegung-demenz.de

© Demenz Support Stuttgart gGmbH
1. Auflage, Februar 2016

Die Reihe Kleine Praxisfibern entstand im Rahmen des Projekts
»Was geht! Sport, Bewegung und Demenz«.
© Demenz Support Stuttgart gGmbH

Gefördert von

Robert Bosch **Stiftung**



**ERICH UND LISELOTTE
GRADMANN-STIFTUNG**

Inhalt

Sport, Bewegung & Demenz	5
Neulich mit dem Rad unterwegs	7
Wenn Gedächtnis und Orientierung nicht mehr wie früher wollen	9
Radfahren: eine Bewegungsart, die es in sich hat!	15
Lust am Radfahren – Erfahrungen aus der Region Minden-Lübbecke	17
Radfahren: Konzept und Praxis – Vieles ist möglich!	21
Versicherungs- und andere rechtliche Fragen	37
Ein Angebot vor Ort schaffen – die wichtigsten Schritte	40
Wir unterstützen Sie gerne!	42
Anhang	43



Sport, Bewegung & Demenz

Wandern, Rad fahren, Gymnastik treiben, tanzen, schwimmen oder einfach im Stadtteil spazieren gehen: die meisten Menschen können solche Dinge einfach tun, sofern sie dazu Lust haben. Für andere gilt das nicht. Zum Beispiel für Menschen, die mit körperlichen oder kognitiven Beeinträchtigungen leben. Vor allem mit Blick auf diese Personengruppe wurde das Entwicklungsprojekt »Was geht! Sport, Bewegung & Demenz« durchgeführt. Sein hervorstechendstes Merkmal ist, dass hier Teilhabe, Wohlbefinden und Lebensfreude im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen!

Es wurden Sport- und Wandervereine, aber auch Kommunen und andere Organisationen motiviert und darin unterstützt, sich für die Zielgruppe der Bürgerinnen und Bürger mit kognitiven Beeinträchtigungen zu öffnen. Auf diese Weise ist eine Vielfalt bewegungs- und sportorientierter Angebote entstanden, die sich inzwischen erfolgreich in der Praxis etabliert haben.

Die Erfahrungen, die im Rahmen des Projektes gemacht wurden, zeigen auf, was alles möglich ist. Sie sollen allen interessierten Personen, Vereinen, Kommunen und Initiativen zur Verfügung gestellt werden, damit neue und weitere Angebote und Teilhabemöglichkeiten für Menschen mit kognitiven Veränderungen entstehen können. Diesem Transfer von Erfahrungen und Know-how dienen neben kleinen Filmen, Veranstaltungen, Veröffentlichungen und Beratungen auch drei Praxisfibeln zu den Aktivitäten Wandern, Radfahren sowie Bewegung in der Gruppe.

Hierbei handelt es sich um Praxishilfen, die Interessierten in kompakter Form Informationen und Anregungen an die Hand geben, um vor Ort die Initiative zu ergreifen und selbst Angebote zu entwickeln oder zu öffnen. Lassen Sie sich also inspirieren und anstiften! Wenn Sie darüber hinausgehende Information und Beratung wünschen, können Sie sich gerne an uns wenden.

Das Projekt „Was geht! Sport, Bewegung & Demenz“

- Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), der Robert Bosch Stiftung und der Erich und Liselotte Gradmann-Stiftung
- Laufzeit: 1.1.2013 – 31.3.2016
- Projektträger: Demenz Support Stuttgart gGmbH in Zusammenarbeit mit dem Verein Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke e.V.
- Ziele:
 - Teilhabemöglichkeiten für Menschen mit kognitiven Veränderungen (z. B. Gedächtnisprobleme, Demenz) erschließen;
 - bewegungs- und sportorientierte Vereine für die Zielgruppe sensibilisieren, Angebote öffnen und entwickeln;
 - Know-how aufbereiten und weitergeben.

Website: www.sport-bewegung-demenz.de



Neulich mit dem Rad unterwegs



*„Fahrrad fahren macht ich so mordsgerne. Haben wir früher schon immer viel gemacht.“
(ein Teilnehmer)*

Ein Nachmittag im Herbst. Wolken und Sonne wechseln sich ab. Es weht ein leichter Wind und es ist noch angenehm warm. Eine siebenköpfige Gruppe radelt an der Weser entlang. Drei Personen mit gelber Weste, die vorne, hinten und in der Mitte fahren, sind schon von weitem gut erkennbar. Der Weserradweg ist sehr beliebt und viel befahren, aber heute, mitten in der Woche und zum Ende der Radfahrtsaison, ist wenig los. Nur selten kommt vom Radtourenleiter, der an der Spitze fährt, der Ruf »Achtung: Radfahrer von vorn!« Und ebenso selten kommt von dem Angehörigen, der heute den Schlussfahrer macht und dafür sorgt, dass die Gruppe zusammenbleibt, der Ruf: »Achtung. Skater mit Hund von hinten!« Wie von selbst lösen sich dann die Paare, die nebeneinander gefahren sind. Die Radler sortieren sich reibungslos neu und die Gruppe fährt in einer Einzelkette weiter. Aber schon bei der nächsten Gelegenheit bilden sich wieder Paare. Beim Nebeneinanderfahren lässt es sich so gut unterhalten! Ein immer wiederkehrendes Thema ist das Wetter. Wie es heute wieder einmal gut mitspielt, was ja auch kein Wunder sei, ...wenn Engel reisen (radeln)!

Es geht gemütlich, locker und vertraut zu. Die Teilnehmer kennen sich. Sie haben schon viele gemeinsame Touren im Jahr gemacht. »Bleib von der Böschung weg! Oder möchtest du gerne ein Bad in der Weser nehmen?«, fragt die Radbegleiterin ihren Nebenmann, der gerne rechts fährt und gerade die Grünstreifengrenze streift. Der ist um

eine Antwort nicht verlegen: »Ja, aber ich habe leider keinen Neoprenanzug dabei!« und dann steuert er mit einem breiten Grinsen links bei und kommt wieder in die Spur. An einem schönen Rastplatz wird gehalten und eine Trinkpause eingelegt. Das ist ein festes Ritual und gehört dazu, auch wenn das heutige Ziel – eine alte Mühle, direkt an der Weser gelegen – nur eine gute Stunde Fahrt vom Startort entfernt ist und die rund 12 Kilometer lange Strecke für die geübten Teilnehmer keine Herausforderung darstellt. Die engagierten Mitarbeiter vom Mühlen-team haben Kaffee und Kuchen vorbereitet. Die Gruppe sitzt in einem Gartenpavillon in gemütlicher Runde zusammen und lässt es sich gut gehen. Es gibt frischgebackenen Butterkuchen! »Wenn meine Frau mitkommt, dass ich drei Stücke gegessen habe, dann bekomme ich sowieso kein Abendbrot mehr. Dann kann ich auch gleich fünf essen!« Irgendwann passt kein Stück mehr rein und als auch die Mühlenbesichtigung zu Ende ist, geht es wieder den gleichen Weg zurück. Das ist aber ganz egal: Die Strecke ist in beiden Richtungen wunderschön und man entdeckt immer wieder anderes Schönes.

Inzwischen sind Regenwolken aufgezogen. Der Himmel hat sich bedrohlich verdunkelt und dann passiert es tatsächlich. Es fängt auf den letzten Metern an zu regnen. Erst langsam und dann so heftig, dass die Gruppe froh ist, unter einer Brücke Schutz zu finden. Ein Teilnehmer wendet den Kopf nach oben und sagt: »Der Himmel ist traurig und weint, weil es unsere letzte Tour in diesem Jahr ist!«



Wenn Gedächtnis und Orientierung nicht mehr wie früher wollen

Wer eine Szene wie die im vorangehenden Kapitel erlebt, denkt sicherlich nicht automatisch an das Thema Demenz. Und doch hat es damit etwas zu tun. Denn es handelt sich um ein besonderes Radfahrangebot: Hier fahren Menschen, die von Demenz betroffen sind, gemeinsam regelmäßig Rad. Mal sind Angehörige und Gäste mit dabei, mal auch nicht. Das ist möglich, auch wenn es noch recht ungewohnt und für viele auch so gar nicht vorstellbar ist.

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Das ist erfreulich, hat aber auch seinen Preis. Denn es bedeutet auch, dass immer mehr ältere Bürgerinnen und Bürger mit kognitiven Beeinträchtigungen zurechtkommen müssen. Solche Beeinträchtigungen können sich auf die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, die Orientierung oder das Erinnerungsvermögen beziehen. Einen Teil der kognitiven Veränderungen, die vorzugsweise im Alter auftreten, hat man mit Begriffen wie »Demenz« oder

»Alzheimer« belegt und sie als Krankheit begriffen. Über lange Zeit vertraten die meisten medizinischen Experten die Überzeugung, eines nicht allzu fernen Tages werde sich ein Heilmittel für diese Art von Veränderungen finden, womit man sämtliche mit ihnen verbundenen Aufgaben und Schwierigkeiten los wäre. Inzwischen ist man bescheidener geworden. Denn es ist zunehmend deutlicher geworden, dass sich diese vor allem im Alter auftretenden kognitiven Veränderungen, falls überhaupt, sicher nicht in absehbarer Zeit zum Stillstand bringen oder gar heilen lassen. Nach allem, was wir wissen, stellt insbesondere die Alzheimer-Demenz eine dauerhafte Begleiterscheinung unserer älter werdenden Gesellschaft dar. Das hat Konsequenzen. Die wichtigste Frage lautet nun nicht mehr: Wie können wir Alzheimer heilen? Sondern sie lautet: Wie schaffen wir es, dass Menschen mit solchen kognitiven Veränderungen nicht aus der Gesellschaft herausfallen oder an den Rand des

sozialen Miteinanders gedrängt werden? Wie machen wir es möglich, dass auch für diese wachsende Zahl von Bürgerinnen und Bürgern Lebensfreude, Lebensqualität und Teilhabe am Leben im Gemeinwesen erhalten bleiben?

Worüber sprechen wir?

Was ist eigentlich gemeint, wenn von Menschen mit Demenz oder gar von Demenzkranken gesprochen wird? Zunächst einmal ist zu beachten, dass »Demenz« eine recht allgemeine und damit ungenaue Bezeichnung ist. Es handelt sich um einen Oberbegriff für eine Vielfalt völlig unterschiedlicher Ursachen und Erscheinungsformen kognitiver Veränderungen. Es ist ein Begriff wie Auto, unter den ja auch Hunderte verschiedener Typen von Fahrzeugen fallen – vom kleinen Stadtauto bis hin zur protzigen Limousine. Vielleicht noch wichtiger: Für die meisten Menschen ist dieser Begriff mit bestimmten negativen Bildern und





„Wenn wir zu einer Radtour hinfahren, ist er unruhiger, und wenn wir dann zurückkommen, ist mein Mann ausgeglichen. Er hat was getan und fühlt sich auch wohl. Das merkt man, dass er sich wohler fühlt.“
(eine Angehörige)

Vorstellungen verbunden, die dazu geeignet sind, Menschen über einen Kamm zu scheren und Angst zu erzeugen.

Es gibt, wie bereits erwähnt, zahlreiche unterschiedliche Formen von Demenz: beispielsweise die vaskuläre Demenz, die fronto-temporale Demenz, die sogenannte Alzheimer-Demenz und viele andere. In manchen Fällen sind demenzielle Veränderungen oder Prozesse umkehrbar. Solchen sogenannten »sekundären Demenzen« liegen bestimmte körperliche Dysfunktionen zugrunde (z. B. Stoffwechselstörung, Fehlfunktion der Schilddrüse), die prinzipiell korrigierbar sind. In der Regel handelt es sich bei den Prozessen, die mit dem Begriff Demenz beschrieben werden, aber um solche, die chronisch verlaufen und nicht umkehrbar sind.

Alzheimer und Gedächtnisprobleme

Als häufigste Form einer Demenz gilt die Alzheimer-Demenz. Obwohl es auch jüngere Menschen mit einer solchen Diagnose gibt, handelt es sich bei Alzheimer überwiegend um ein Phänomen des höheren Alters. Gleichwohl gilt: die Bandbreite individueller Erscheinungsformen dessen, was mit diesem Begriff belegt wird, ist riesengroß. Aus diesem Grund wird die Diagnose »Alzheimer-

krankheit« von Fachleuten zunehmend kritisch hinterfragt.

Kann man etwas tun?

Manche Experten sprechen eher von Gehirnalterung als von »Demenz« oder »Alzheimer« und betonen, dass bei uns allen das Gehirn altert und damit einem Veränderungsprozess unterworfen ist. Doch ganz gleich, welche Begriffe wir wählen: Immer geht es dabei um Veränderungsprozesse, die sich medizinisch oder medikamentös nicht korrigieren oder aufheben lassen. Einen hundertprozentigen Schutz vor solchen Veränderungen gibt es nicht. Aber nach allem, was wir wissen, lässt sich viel tun, um das Risiko eines Gehirnalterungsprozesses mit einem schweren und fortschreitenden Verlauf zu verringern. Ganz zentral ist dabei eine gesunde Lebensführung. Damit sind sowohl eine gesunde Ernährung und viel Bewegung gemeint wie auch das soziale Eingebundensein, soziale Aktivitäten und eine nicht nachlassende Neugier auf das Leben.

Wenn das Gedächtnis nachlässt

Und all dies bleibt auch dann zentral, wenn das Gedächtnis und die Orientierung nicht mehr mitspielen wie früher oder man gar eine Demenzdiagnose erhalten hat. Leider denken heute immer noch viele Menschen, mit einer demenziellen Veränderung würde sich das Leben nur noch auf der Schattenseite abspielen. Doch dem ist nicht so. Denn auch dann sind Lebensfreude, Dinge tun können, die für einen sinnvoll sind oder Spaß machen, ins »normale« Leben einbezogen sein nämlich prinzipiell sehr gut möglich. Auch haben die meisten Menschen ein recht einseitiges Bild von sogenannten »Demenzbetroffe-

Demenz als Begriff ist sehr allgemein und unscharf. Ein Satz wie »Frau Müller hat Demenz« besagt daher erst einmal nicht viel. Gleichwohl ist der Begriff Demenz (oder Alzheimer als die am häufigsten vorkommende Art von Demenz) aber für viele Menschen angsterzeugend und stigmatisierend. Deshalb weigern sich viele, die von solchen Veränderungen betroffen sind, den Begriff für ihre Situation und Person zu akzeptieren.



nen«. Sie meinen nämlich, Menschen, die mit einer Demenz leben, können so gut wie nichts mehr selbständig tun und sind in allem auf Hilfe angewiesen. Doch das ist nicht richtig. Viele Menschen, die mit einer Demenz leben, können trotz ihrer Handicaps noch sehr vieles tun und auch genießen. Oftmals brauchen sie nur eine dezente Unterstützung Dritter, um ansonsten gut alleine zu rechtzukommen. Es gibt genauso wenig ›die‹ Demenzbetroffenen wie es ›die‹ Deutschen oder ›die‹ Vegetarier gibt.

Das Umfeld muss stimmen

Wie weit Menschen mit kognitiven Einschränkungen in die Gemeinschaft integriert sind und die Dinge tun können, die ihnen Freude machen, hängt vor allem von der Beschaffenheit ihres Umfeldes ab. Ist es ihnen zum Beispiel möglich, weiterhin mit anderen in Kontakt zu sein, auszugehen, sich zu bewegen oder sportlich zu betätigen? In der Regel ist genau das nicht der Fall. Hier gilt es, die Voraussetzungen zu schaffen und die Rahmenbedingungen zu erfüllen, die Dinge wie diese möglich machen. In diesem Zusammenhang spielen Sport und Bewegung eine zentrale Rolle bei der Umsetzung des Rechts auf gesellschaftliche Teilhabe für alle Bürgerinnen und Bürger. Hierzu hat sich Deutschland u. a. mit der Ratifizierung der UN-Behindertenrechtskonvention (BRK) verpflichtet.

Kognitive Veränderungen – kleine Gedächtnisstütze

- Kognitive Veränderungen (Gedächtnisprobleme, Alzheimer, Demenz...) gehören zur älter werdenden Gesellschaft. Wir müssen lernen, mit ihnen zu leben.

Alzheimer ist eine mögliche Form, sein Alter zu erleben.

- Auch mit kognitiven Veränderungen ist es möglich, ein gutes Leben und Freude am Leben zu haben und in das soziale Miteinander eingebunden zu bleiben.
- Das Spektrum derjenigen, die von einer Demenz betroffen sind, ist ebenso breit wie vielfältig. Den oder die Betroffenen gibt es nicht.
- Menschen mit kognitiven Handicaps begegnen uns u. a. im Kontext von Sport und Bewegung als Mitmenschen, als (Mit-)Bürgerinnen und (Mit-)Bürger. Sie sind keine ›Patienten‹, ›Kranken‹ oder ›Pflegebedürftigen‹. Dies sollten wir in unserem Sprechen und bei unserer Wortwahl beachten und berücksichtigen.
- Es geht darum, Möglichkeiten der gesellschaftlichen Teilhabe zu eröffnen – und erst in zweiter Linie um gesundheitsbezogene Ziele.

Bei sport- und bewegungsbezogenen Aktivitäten geht es nicht um »Betreuung«. Vielmehr geht es darum, Möglichkeiten zu schaffen und Angebote zu machen. Wo Hilfestellungen erforderlich sind, sollte einfühlsam beobachtet und nach dem Prinzip ›so viel Unterstützung, wie nötig‹ gehandelt werden.



„Es ist so schön, mit dir zu fahren. Schön rollen lassen und ein paar flotte Sprüche. Das macht doch Spaß!“ (Teilnehmerin zu ihrem Radbegleiter)



Radfahren: eine Bewegungsart, die es in sich hat!

Deutschland ist ein Radfahrland und besonders in der Freizeit ist das Fahrrad ein beliebtes Fortbewegungsmittel. Laut dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) benutzen mehr als die Hälfte der Deutschen ihr Rad regelmäßig. Die einen fahren in der Familie oder allein, die anderen in Kleingruppen oder im Verein.

Das Radfahren ist so beliebt, weil es zahlreiche Funktionen erfüllt:

- Es ist gesundheitsfördernd: Von der Optimierung des Herzrhythmus über Blutdrucksenkung und Cholesterin-Abbau bis zur Bekämpfung von Rückenleiden reicht die Palette der positiven Wirkungen regelmäßigen Radelns. Radfahren ist ideal, um fit zu werden und gesund zu bleiben.
- Es ist entspannend für Körper, Geist und Seele. Beim Radeln in freier Natur wird der Kopf frei und die Stimmung hellt sich auf.
- Es ist sozial: Beim Radfahren entstehen Kontakte und man ist im Austausch mit anderen Menschen.

- Es ist erlebnisreich: Man kann Naturschönheiten, Landschaft, Kultur und Heimat entdecken und genießen.
- Es ist niederschwellig: Radfahren ist eine sportliche Betätigung ohne Leistungsdruck, eine relativ kostengünstige Freizeitgestaltung und ohne große Anforderungen machbar – man muss nur Rad fahren können.

Radfahren geht (fast) immer, wenn...

...die Rahmenbedingungen stimmen. Viele ältere Menschen, Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen und eben auch Menschen mit kognitiven Handicaps lieben das Radfahren ebenso wie andere Personen. Nur ist es ihnen oftmals nicht mehr möglich Rad zu fahren. Für die einen sind die Strecken vielleicht zu lang oder zu anspruchsvoll. Für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen kommen andere Faktoren hinzu. Wie allein durch die Gegend fahren und überhaupt wieder nach Hause finden? Wie Spaß und Freude am Radfahren behalten, wenn der Partner ständig ermahnt »Pass auf. Fahr nicht

so weit rechts!« oder zurechtweist »Ich habe doch gesagt, wir fahren links! Und du fährst einfach rechts!«? Was sagen die anderen Mitfahrer, wenn man die Bedeutung von Verkehrszeichen an einem Tag selbstverständlich kennt und an einem anderen Tag nicht mehr richtig weiß? Oder wenn man nach Pausen wiederholt auf ein fremdes Rad steigen will, weil einem entfallen ist, welches Rad das eigene ist? Wie weiter Rad fahren, wenn man das Gefühl hat, es nicht mehr zwischen den zwei Pollern auf dem Radweg hindurch zu schaffen oder Angst hat, das Gleichgewicht zu verlieren? Aus diesen Gründen müssen unterstützende Rahmenbedingungen geschaffen werden.



Lust am Radfahren – Erfahrungen aus der Region Minden-Lübbecke

Ausgangssituation und Entwicklung

Der Verein Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke e.V. und der ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrradclub) Kreisverband Minden-Lübbecke e.V. haben im Jahr 2009 damit begonnen, erste Gruppen-Radtouren für Menschen mit Demenz durchzuführen. Die Ausgangssituation: zehn radfahrbegeisterte Menschen, die sich alle in einem sehr frühen Stadium der Demenz befanden, die zudem in der Mehrheit relativ jung (unter 65 Jahre alt) und entsprechend körperlich fit waren und die sich darüber hinaus schon zum Teil ein Jahr und länger regelmäßig in Selbsthilfegruppen getroffen hatten, wollten sehr gerne weiter Radfahren. Eine sicherlich recht außergewöhnliche Ausgangssituation, da auf vorhandenem sozialem Netzwerk gepaart mit Fahrradbegeisterung aufgebaut werden konnte.

Gestartet wurde in großen Gruppen (im Schnitt fünfzehn Teilnehmer einschließlich Begleitpersonen), an denen Menschen mit

Demenz teilnahmen. Im nächsten Schritt folgten Touren mit zwanzig und mehr Personen, bei denen Betroffene und Angehörige gemeinsam unterwegs waren. Parallel dazu fuhren zunehmend Gäste (externe Personen) und auch Kinder (z. B. von Gästen und Begleitpersonen) bei den Radtouren mit. Ebenso fanden Touren nur für Angehörige statt.

Hilfreich war, dass die Angebote bereits von Beginn an ausgesprochen offen waren. Damit ist gemeint, in mehrere Richtungen offen zu sein: offen für Menschen mit Demenz ebenso wie für Gäste (z. B. Interessierte, Pressevertreter) und offen für Angehörige sowie offen für radbegeisterte Menschen. Dazu trägt auch das Gestaltungsprinzip »Normalität und Alltag« bei, nämlich die Radtouren mit anderen Aktivitäten zu verknüpfen wie z. B. der Besuch/die Besichtigung von Museen, Kirchen, Betrieben etc.



*„Es kann sein, dass ich
nach Hause finde, aber es
kann Tage dauern!“
(ein Teilnehmer)*



Radfahrangebote in dieser Form sind für Menschen mit Demenz und ihre Familien eine gute Möglichkeit, weiter aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, soziale Kontakte zu pflegen und Gemeinschaft zu erleben. Der Ausbau und die Weiterentwicklung der Radfahrangebote erfolgten auf Grundlage der Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden. So ist auch das Einzelradfahren mit einer Begleitperson erst im Zuge der Radgruppenangebote entstanden und hat sich nach und nach zu einem eigenen Angebotszweig entwickelt, der einen un-
gemein wichtigen Beitrag zur Teilhabe und viel Raum für soziale Kontakte und Begegnungen bietet.

Erfolg im Tandem

Der Verein Leben mit Demenz hatte das große Glück, in dem ADFC Minden-Lübbecke sehr schnell einen Partner zu finden, der bereit war etwas Neues wie Radfahrangebote für Menschen mit Demenz zu schaffen. Im wahrsten Sinne des Wortes betraten wir gemeinsam Neuland, um voneinander zu lernen. Der Gedanke der Zusammenarbeit liegt nahe bzw. auf der Hand. Jeder Partner bringt seine Kompetenzen ein: Der Partner aus dem Bereich Radfahren/Bewegung weiß, wie man Radtouren organisiert und verfügt über ausgebildete Radtourenleiter. Der Partner aus dem Bereich Demenz/Soziales hat Zugang zu den Menschen mit Demenz und bringt sein Wissen, seine Erfahrungen in Sachen Demenz mit ein. Durch die Zusammenarbeit entsteht et-

Das Projekt »Was geht! Sport, Bewegung und Demenz« knüpfte an die bereits existierenden Aktivitäten an. Im Mittelpunkt stand das Ziel, insbesondere solche Angebotsformen weiter zu entwickeln resp. zu erproben, die dazu geeignet sind, dass das Radfahren für Menschen mit Demenz wieder zu einem selbstverständlichen Teil des Alltagslebens werden und so lange wie möglich Teil des Lebens bleiben kann. Im Mittelpunkt standen das »Fahren in (Klein)Gruppen« (mit der Gründung und dem Aufbau wohnortnaher Radgruppen) und das »Einzelradfahren mit einer Begleitperson«.

was Neues. Sie macht Angebote möglich, die die Partner allein nur schwerlich realisieren können. Eine solche Zusammenarbeit ist keineswegs selbstverständlich und kann gar nicht genug gewürdigt werden. Ein Engagement im sozialen Bereich gehört nicht per se zu den Aufgaben und zum Selbstverständnis von Vereinen, die im Bereich Bewegung/Radfahren zu Hause sind.

Tipps

Die Zusammenarbeit zwischen dem Verein Leben mit Demenz und dem ADFC Minden-Lübbecke begann damit, dem Vorsitzenden des ADFC die Frage zu stellen, ob er sich vorstellen könne, einmal eine Radtour mit Menschen mit Demenz zu machen. Er zeigte sich offen für das Vorhaben, hatte jedoch Bedenken, weil er noch nie Kontakt mit Menschen mit Demenz hatte. Seine größte Sorge war indes, dass zu viel Arbeit auf ihn zukäme: »Spätestens nach drei Touren müssen Sie und ihre Helfer das aber alleine machen!«.

Es wurde verabredet, dass er erst einmal als Gast an einem Gruppentreffen von Menschen mit Demenz teilnimmt.

Das Beispiel soll zeigen: Alles fängt klein an und klein zu beginnen ist ein guter Weg, etwas Neues in Gang zu bringen bzw. einen Partner zu finden.

Inzwischen arbeiten die beiden Vereine seit sechs Jahren mit großem Erfolg zusammen!



Radfahren: Konzept und Praxis

- Vieles ist möglich!

Zielgruppen

Zunächst stellt sich die Frage: Wer ist angesprochen, an wen richtet sich das Angebot? Im Prinzip kann (fast) jeder mitmachen, der gerne Rad fährt und sich in der Lage sieht, ein paar Kilometer auf dem Rad zurückzulegen. Das Fahren in Gruppen ist ein Angebot, das sich in erster Linie an Menschen mit leicht bis moderat ausgeprägten kognitiven Einschränkungen wendet. Mit Fortschreiten der Erkrankung wird das Fahren in Gruppen zunehmend schwieriger und stellt schließlich eine Überforderung dar. Hier bieten Einzelradfahrten mit einer Begleitperson eine gute Alternative. Durch die intensivere 1:1 Begleitung können zudem auch Personen erreicht werden, die sich in Gruppen nicht mehr gut aufgehoben fühlen.

Radfahren in (Klein)Gruppen

Das Besondere am Fahren in Gruppen ist, dass ein Team aus Radtourenleitung und Radbegleitung erforderlich ist. Die Radtourenleitung sollte über folgende Fähigkeiten verfügen:

- kompetent in Sachen Radfahren sein und auf jeden Fall ein sehr sicherer und gut trainierter Radfahrer
- Wissen über demenzielle Beeinträchtigungen und idealerweise auch Erfahrungen damit haben
- sehr gut organisieren können und
- über eine hohe soziale Kompetenz verfügen.

Die unterstützende Radbegleitung sollte wiederum kompetent im Umgang und einführend im Kontakt mit Menschen (mit Demenz) sein.

Das Zahlenverhältnis von Teilnehmern, Leitung und Radbegleitung ist ein wichtiger Aspekt beim Radfahren in Gruppen. Es gilt die Regel: mindestens eine Leitung und eine Begleitung, in der Regel

beträgt das Verhältnis in größeren Gruppen 2:3 (2 Leitungs/Begleitpersonen:3 Menschen mit Demenz). Fahren Angehörige in der Gruppe mit (in der Regel ist das der/die Ehepartner/in), können sie Aufgaben der Radbegleitung übernehmen, z. B. die Rolle als Schlussfahrer/in. Dadurch hat die Radbegleitung dann die Möglichkeit, sich mehr um einzelne Teilnehmer bzw. gezielt um einen Teilnehmer zu kümmern (z. B. um den schwächsten Teilnehmer oder um einen Teilnehmer, der einen schlechten Tag hat). Gäste, die das Radfahren in Gruppen kennenlernen möchten bzw. sollten (wie z. B. potentiell Engagierte oder wichtige Multiplikatoren – Ärzte, Mitarbeiter von Beratungsstellen, Pressevertreter) können selbstverständlich auch mitfahren. Wichtig ist hier, immer die Gesamtzahl der Teilnehmer im Blick zu haben.

Kleine wohnortnahe Radgruppen bieten die Möglichkeit in einer Kleingruppe unterwegs zu sein. Bewährt hat sich eine Gruppengröße von zwei oder drei Men-

schen mit Demenz, dafür gilt ebenfalls die Regel: eine Leitung und mindestens eine Begleitung. Das Verhältnis beträgt also 1:1 oder 2:3. Nehmen vier Betroffene an einer Radtour teil, ist im Einzelfall zu prüfen, ob eine weitere Begleitperson erforderlich ist. Als Faustregel hat sich bewährt: lieber eine Begleitperson mehr als zu wenig.

Die wichtigsten Aufgaben der Radgruppenleitung sind:

- einen persönlichen Kontakt zu den Betroffenen und Angehörigen herzustellen und den Kontakt mit den Familien zu pflegen
- Touren zu planen und zu organisieren (Termine, Teilnehmer etc.)
- die Familien dabei zu unterstützen, an Radtouren teilnehmen zu können (Transport Teilnehmer und Räder)
- den Weg zu wissen und mit der Strecke vertraut zu sein: Sie muss schwierige Stellen und mögliche Gefahrenpunkte ebenso kennen wie alternative Wege, um bei Bedarf die Tour verkürzen zu können.
- der/die Erste zu sein und das Tempo zu bestimmen. Die Radtourleitung fährt vorne weg, kann aber je nach Situation auch einen Teilnehmer neben sich fahren lassen. Zum Beispiel, wenn Leute sehr gerne vorne oder sehr langsam fahren.
- klare, zeitnahe und (möglichst wenige) Ansagen zu machen (z. B. bei Halte-, Abbiegesituationen) und wichtige Informationen an die Gruppe weiterzugeben (z. B. »Radfahrer« oder »Auto von vorn«, »Achtung Poller«)
- den Kontakt zu der Radbegleitung zu halten (Wer vorne fährt, hat keine Augen für hinten!)



Die wichtigsten Aufgaben der Radbegleitung sind die Gruppen- bzw. Radtourleitung zu unterstützen und »ein Auge« auf die Teilnehmer zu haben.

Die Radbegleitung

- sorgt dafür, dass die Gruppe zusammenbleibt. In einer kleinen Gruppe fährt sie in der Regel am Schluss. Bei Bedarf gibt sie der Leitung ein Signal, wenn die Gruppe auseinanderreißt. In der Rolle als Schlussfahrer gibt sie auch wichtige Informationen nach vorn (z. B. »Radfahrer« oder »Auto von hinten«).
- achtet darauf, wie die Stimmung und das Befinden der Teilnehmer (Tagessform) ist
- ist achtsam für Auffälligkeiten und Besonderheiten (z. B. wenn sich das Fahrverhalten von Teilnehmern verändert oder es technische Probleme gibt)
- informiert die Radtourleitung über Besonderheiten, je nach Situation sofort oder bei passender Gelegenheit.

Organisation einer Tour:

- Am Anfang steht der persönliche Kontakt zu den Betroffenen und den nächsten Angehörigen.
- Voraussetzung für die Teilnahme an einer Gruppenfahrt ist, dass das Leistungsvermögen der Teilnehmer bekannt ist.

TIPP

- Ansprechpartner für die Organisation sind in der Regel die Angehörigen und Menschen mit Demenz.
- Das persönliche Gespräch (Telefonat) ist die beste Form der Einladung.
- Das Kümmern um die An- und Abreise von Teilnehmern gehört zu einer Tour dazu.
- Die Freude am Fahren und das Erleben von Gemeinschaft haben Vorrang vor Leistung.
- Pausen sind keine Zeitverschwendung, sondern wichtig und schön!

Planung einer Tour:

- Zur Wahl des Startortes: Er sollte gut erreichbar und als Treffpunkt auch geeignet sein (ruhige Lage, genügend Platz).
- Die Auswahl und Länge der Strecke und die Dauer einer Tour richten sich nach dem Leistungsvermögen der Teilnehmer (Maßstab ist der »schwächste« Teilnehmer).
- Bei der Auswahl der Strecke darauf achten, dass hohe mentale Belastungen vermieden werden. Dazu zählen vor allem: häufiges Anhalten, Straßenseitenwechsel, Nutzung von kombinierten Rad- und Fußwegen, das Fahren auf stark befahrenen Straßen.
- Für die Streckenlänge gilt: Weniger ist mehr. Bei Erstfahrten und Fahrten nach längerer Pause gilt: kurze und leichte Strecken fahren.
- Für den Zeitrahmen gilt: genügend Zeitpuffer einbauen.

Durchführung einer Tour:

- Vor dem Start: genügend Zeit für das Ankommen, für das Begrüßen lassen. Es ist wichtiger gut in Kontakt mit den Teilnehmern zu kommen als pünktlich zu starten. Die Ankomphase bietet zugleich eine gute Gelegenheit für einen Check der Räder. Ein Reifen mit zu wenig Luft ist fast immer dabei!
- Rituale zu Anfang (z. B. Begrüßung der Teilnehmer mit Handschlag), in der Mitte (z. B. Trinkpause, gemeinsames Kaffeetrinken) und am Ende (gemeinsame Verabschiedung) geben Radtouren eine Struktur und wirken zugleich wie eine Art »persönliche Note« bzw. wie ein »Gruppenmarkezeichen«.
- Als sehr praktikabel haben sich Touren von zweieinhalb bis drei Stunden Dauer erwiesen.
- Gerade losgefahren und schon wieder halten? Eine frühe Pause kann sehr gut dazu beitragen, Entspannung zu schaffen (im wahrsten Sinne des Wortes!). Es ist wichtig, den Bedürfnissen der Teilnehmer zu folgen.

Ist das Leistungsvermögen unbekannt, schwer einschätzbar oder bestehen Zweifel, muss eine Test-/Kennenlernfahrt organisiert und von einer erfahrenen und qualifizierten Person durchgeführt werden.

Schöne landschaftliche Strecken und »schöne« Orte für eine Pause sind wie das Salz in der Suppe.

Das Fahren in Gruppen ist ein »Saisongeschäft« und dauert in der Regel von März/April bis September/Okttober. Der Start nach der Winterpause ist vergleichbar mit einem generellen Neuanfang.

Die Organisation und Koordination von Gruppenfahrten kann u. U. sehr zeitintensiv sein. Kann die Gruppenleitung bzw. Radtourleitung diese Aufgaben nicht leisten, müssen die Aufgaben »delegiert« werden. Es hat aber einen großen Vorteil, wenn alles in einer Hand liegt, weil dadurch z. B. die Bindung zu den Familien intensiviert wird.

Ist ein Tandem mit von der Partie, dann ist zu beachten: Eine Begleitperson, die Tandem fährt, konzentriert sich auf das Fahren und übernimmt in der Regel keine anderen Aufgaben. Eine Radtourleitung darf kein Tandem fahren!

Einzelradfahren mit einer Begleitperson

Das Einzelradfahren mit einer Begleitperson ist ein Angebot, das sich sowohl an Menschen mit Demenz mit geringen Beeinträchtigungen als auch für Personen mit schwereren Beeinträchtigungen richtet. Begleitetes Einzelradfahren macht es möglich, häufiger mit dem Rad unterwegs zu sein. Das gilt z. B. für Personen, die gerne Rad fahren, das aufgrund von Orientierungsschwierigkeiten aber nicht mehr allein können und die auch keine Angehörigen haben, die Zeit oder Lust haben Rad zu fahren. Das gilt aber auch für Personen, die sehr leistungsstark und beim Fahren in Gruppen »notorisch« unterfordert sind (zu kurze Strecken, zu langsames Tempo) oder für diejenigen, die keine Gruppenmenschen und viel lieber zu zweit unterwegs sind. Das begleitete Einzelradfahren ist in der Regel auch dann noch möglich, wenn das Fahren in Gruppen mental zu anstrengend geworden ist.

Auch beim begleiteten Einzelradfahren gibt es wichtige Stellschrauben, die den Zeitraum der Teilnahme wesentlich verlängern können. Das sind vor allem die Länge der Strecke (bis hin zu Fahrten von nur wenigen Kilometern bis zur nächsten Eisdielen) und die Streckenwahl (Fahrten abseits jeglichen öffentlichen Verkehrs).

Das Fahren in Gruppen und das Einzelradfahren mit einer Begleitperson sind zwei verschiedene Welten. Der wesentliche Unterschied: Leitung und Be-

gleitung sind eine Person! Ein weiterer wichtiger und signifikanter Unterschied ist die Qualität und Intensität des sozialen Kontaktes. Der Kontakt 1:1 ist viel intensiver und folglich hat die zwischenmenschliche Beziehung eine viel größere Bedeutung – die zwischenmenschliche Beziehung ist die Grundlage für dieses Format. Die Chemie muss stimmen!

Das Einzelradfahren stellt eine eigene Disziplin (Welt) dar und das A und O ist die Begleitperson.

Die Begleitperson muss

- kompetent in Sachen Radfahren sein und auf jeden Fall ein sehr sicherer und gut trainierter Radfahrer
- Wissen über demenzielle Veränderungen und idealerweise auch Erfahrungen damit haben
- sehr gut organisieren können und
- über eine hohe soziale Kompetenz verfügen.

Die wichtigsten Aufgaben der Begleitperson sind:

- »maßgeschneiderte« Lösungen bzw. Angebote zu kreieren
- Termine und Touren zu organisieren
- die Tagesform der Person mit kognitiven Veränderungen im Blick zu haben
- gute Wege zu wissen und schöne Strecken/Ziele zu kennen; wer ohne GPS fährt, braucht u. U. einen guten Orientierungssinn

- während der Tour immer hellwach und hochkonzentriert zu sein, um im Bedarfsfall sofort reagieren zu können. Unvorhergesehenes kann jederzeit passieren.
- klare, zeitnahe und (möglichst wenige) Ansagen zu machen (z. B. bei Halte-, Abbiegesituationen)
- bei Bedarf auch körperliche Signale zu geben, z. B. durch das Berühren des Armes als Zeichen mehr rechts zu fahren. In Gefahrensituationen kann auch ein Griff in das Lenkrad des Teilnehmers erforderlich sein.

Nützliche Tipps für das begleitete Einzelradfahren

- Am Anfang steht der persönliche Kontakt zu den Betroffenen und den nächsten Angehörigen; wichtig ist: die Chemie muss mit beiden stimmen!
- Vor der ersten Fahrt müssen die wichtigsten gesundheitlich relevanten Informationen bekannt sein (allgemein und im Hinblick auf Besonderheiten durch die Erkrankung); wichtig sind auch allgemeine personenbezogene Informationen wie z. B. Vorlieben und Abneigungen.
- Es gibt immer eine Probe-Testfahrt. Sie dient dem Kennenlernen und der Einschätzung des Leistungsvermögens. Es können weitere Probefahrten erforderlich sein, z. B. dann, wenn sich herausstellt, dass das Radfahren doch nicht mehr so gut klappt wie

gedacht bzw. erwartet und das Fahren mit dem Tandem eine Alternative sein könnte.

Termine, Dauer und Zeiten werden in der Regel »auf dem kleinen Dienstweg« mit den Familien direkt abgesprochen.

Planung einer Tour:

- In der Regel werden die Teilnehmer von zu Hause abgeholt und wieder nach Hause gebracht. Je nach Situation kann es notwendig sein, dass der eigentliche Start der Radtour woanders erfolgt.
- Die Auswahl und Länge der Strecke und die Dauer einer Tour richten sich grundsätzlich nach dem Leistungsvermögen und tatsächlich situativ nach der Tagesform der Teilnehmer. Die Tagesform ist entscheidend!
- Bei der Auswahl der Strecke ist darauf achten, dass hohe mentale Belastungen vermieden werden.



- Bei Erstfahrten und Fahrten nach längerer Pause gilt: kurze und leichte Strecken fahren (Prinzip weniger ist mehr).
- Es müssen nicht immer andere bzw. neue Strecken gefahren werden; schöne und bewährte Strecken können immer wieder genutzt werden: Entscheidend ist das gemeinsame Unterwegssein!

Durchführung einer Tour:

- Vor dem Fahrtbeginn klären bzw. feststellen, ob die Fahrt wie geplant stattfinden kann und wie die Angehörigen bei Zeitverzögerungen und im Notfall zu erreichen sind.
- Wenn möglich, immer an der linken Seite des Teilnehmers fahren. Sonst, etwa bei Gegenverkehr auf dem Radweg, vor dem Teilnehmer.
- Keinesfalls hinter dem Teilnehmer fahren, er kann dann sofort orientierungslos sein.
- Rituale sind ein fester Bestandteil der 1:1 Begleitung. Sie unterscheiden sich im Einzelnen von Person zu Person und von Familie zu Familie. Ein allgemein beliebtes und deshalb häufig vorkommendes Ritual ist die gemeinsame Tasse Kaffee in der Küche vor dem Start und nach dem Ende einer Radtour. Sehr beliebt sind auch Stopps an Eisdielen und der Besuch von Cafés.

TIPP

Das Einzelradfahren mit einer Begleitperson (mit und ohne Tandem) ist hervorragend für den Einstieg und das Kennenlernen von neuen Teilnehmern geeignet, die an Gruppenfahrten teilnehmen möchten, aber z. B. auch für »eingerostete« Radler, die durch regelmäßiges Üben innerhalb kurzer Zeit wieder den alten Leistungsstand erreichen (den sie z. B. vor der Winterpause oder einem längeren Krankenhausaufenthalt hatten).

Durch den engen Kontakt auch zu den Angehörigen wird die Begleitperson auch gern einmal vor oder nach der Radtour als »Kummerkasten« genutzt. Dafür sollte der Radbegleiter ein offenes Ohr haben.

Es wird – soweit es die Witterungsbedingungen zulassen – das ganze Jahr über gefahren!

Einzelradfahren mit Tandem, Paralleltandem, Rollstuhlfahrrad oder anderen Spezialrädern

Für Personen, die nicht mehr mit dem eigenen Rad fahren können, stellt das begleitete Einzelradfahren mit Tandem, Paralleltandem (Dreiradtandem) oder anderen Spezialrädern wie einem Rollstuhlfahrrad eine hervorragende Möglichkeit dar, weiter per Rad unterwegs sein zu können. Im Prinzip stellt diese Form die gleichen Anforderungen an die Begleitperson, wie sie auch für das Fahren mit dem Einzelrad gelten. Die wichtigsten Aufgaben der Begleitperson sowie auch die für die Planung und Durchführung relevanten Faktoren sind quasi deckungsgleich.

- In der Region Stuttgart (Plochingen) hat sich ein passionierter Radfahrer mit einem Altenhilfeverein zusammengetan, um ein Paralleltandem mit Hilfe weiterer Spender aus dem Radsport anzuschaffen. Das Paralleltandem ist ein E-Bike, hier sitzen ein Mensch mit Beeinträchtigungen und der Fahrer nebeneinander. Beide können aktiv mit in die Pedalen treten, es gibt aber auch die Möglichkeit, dass nur ein Hauptfahrer aktiv ist und die andere Person sich ausruhen kann.
- In Plochingen fahren mittlerweile vier Ehrenamtlich engagierte Radbegleiter mit dem Dreiradtandem am Neckar entlang. Der Standort des recht großen Rades ist eine Altenhilfeeinrichtung. Einige Personen aus dem Haus

sind schon in den Genuss gekommen ihre Region mal wieder per Rad zu erleben. Auch hier gilt: eine kleine Einkehr darf nicht fehlen.

- Der Kostenfaktor für die Anschaffung eines Paralleltandems ist nicht unerheblich (derzeit ca. 8.000 €), aber sehr lohnenswert. Kreative Ideen zur Kooperation z. B. von Kommune, Kirchengemeinde, Vereine usw. könnten helfen, um eine Finanzierung zu ermöglichen und eine Nutzung von vielen Seiten anzubieten.

Tipps

Auch für sehr sichere und gut trainierte Radfahrer gilt beim Fahren mit dem Tandem: Das Auf- und Absteigen, das Anfahren, das Meistern von (engen) Kurven und von Steigungen will geübt sein!

Die Begleitperson sollte immer leistungsfähiger als der Mitfahrer sein.

Der Mitfahrer darf nicht wesentlich größer/schwerer als die Begleitperson sein.

In der Regel ist ein PKW mit Radanhänger unabdingbar.



Ein Angebot aufbauen – was braucht es?

Das Schaffen von Radfahrangeboten für Menschen mit und ohne Demenz hängt von den jeweiligen Gegebenheiten vor Ort ab und diese sehen überall anders aus. Zwei Faktoren sind allerdings immer von zentraler Bedeutung: die Motivation und die Intention.

Es macht einen wesentlichen Unterschied, zum Beispiel

- ob jemand, der gerne und gut Rad fahren kann, die Idee oder den Wunsch hat, mit einem von Demenz betroffenen Bekannten oder Nachbarn das Radfahren anzufangen (Fall 1)
- ob jemand, der in dem Feld Demenz bereits als sog. Alltagsbegleiter/Betreuer arbeitet (sei es auf ehrenamtlicher oder freiberuflicher Basis), sich vorstellen kann, im Rahmen seiner Tätigkeit, als Radbegleiter aktiv zu werden (Fall 2)
- ob Menschen, die sich ehrenamtlich in Alzheimerinitiativen engagieren, den Beschluss fassen, das Radfahren für Menschen mit und ohne Demenz (in welchen Formen auch immer) vor Ort/in der Region auf den Weg zu bringen und evtl. sogar als ein neues Regelangebot einzuführen (Fall 3)
- oder ob ein Träger der Freien Wohlfahrtspflege, der Tagespflegeeinrichtungen und Ambulante Dienste unterhält, auf die Idee kommt, (z. B.) Radtouren in sein Portfolio aufzunehmen und als Dienstleistung anzubieten (Fall 4).

In den beiden ersten Fällen braucht es für die Umsetzung relativ wenig. Hier bieten die vorgestellten Praxistipps eine gute Orientierung. Wer weitere Information wünscht oder braucht: Am Ende des Handbuches unter dem Punkt »Ein Angebot vor Ort schaffen« sind wichtige Schritte zusammengefasst.

Im dritten Fall stehen die ehrenamtlich Engagierten vor den Herausforderungen bzw. Fragen, die für sie im Prinzip bei allen Projekten/Vorhaben gelten: Was ist die Idee? Was wollen wir erreichen? Welche(s) Vorhaben soll(en) konkret umgesetzt werden? Welche Zielgruppe ist gemeint und welche Partner sollen eingebunden werden? Wie sieht das Vorgehen, die Ablaufplanung aus, wie der Zeitrahmen und die Öffentlichkeitsarbeit? Wer kümmert sich um was? Und nicht zuletzt die Fragen: Welche personellen Ressourcen und welche finanziellen Mittel werden benötigt und wie sieht die Finanzierung aus?

Generell gilt: Je kleiner das Vorhaben zu Beginn ist, desto größer sind die Chancen für eine zeitnahe Umsetzung und schnelle Erfolgserlebnisse. Auch der Start mit nur einer interessierten Person kann viel Freude bereiten und viele Anregungen bringen. So könnte über diese Erfahrungen im kleinen Kreis, der Mut entstehen das Angebot auf weitere Interessierte auszuweiten.

Im vierten und letzten Fall sind die Akteure im Bereich Demenz/Soziales professionell unterwegs. Sie kennen sich bestens damit aus, Projekte zu initiieren und zu managen bzw. Dienstleistungen zu kreieren und anzubieten.

Fazit: Es gibt schier unendlich viele Möglichkeiten, Radfahrangebote für Menschen mit und ohne Demenz (d. h. inklusiv) zu initiieren. Viel hängt davon ab, dass sich die richtigen Leute zur richtigen Zeit am richtigen Ort treffen – zwei Menschen reichen für den Start völlig aus!

Prinzip inklusiv: Klappt das denn?

Ja, sogar sehr gut! Dafür gibt es mehrere Gründe. Bei den Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung, die zu den Radtouren kommen, handelt es sich nicht um massiv eingeschränkte Personen mit sehr hohem Unterstützungsbedarf – also um solche, die den meisten beim Wort »Demenz« sofort in den Sinn kommen. Sicher: die meisten von ihnen können aufgrund ihrer Beeinträchtigung das eine oder andere nicht mehr eigenständig tun – dies variiert sehr stark von Mensch zu Mensch. Aber: mit entsprechender dezenter Unterstützung gelingt eigenständiges Handeln im Alltag aber doch. Diese Erfahrung machen alle Teilnehmenden. Sie erleben, dass Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung gar nicht so schwierig und andersartig sind, wie das die üblichen Klischees unterstellen, und dass beispielsweise gemeinsames Radfahren gut möglich ist. Natürlich wird es hier und dort auch einmal zu einer irritie-

renden Situation kommen. Doch wie die Erfahrung zeigt, lässt sich diese in der Regel schnell (er)klären und stellt kein Problem für die Mitfahrenden dar. Der Lerneffekt, der hierbei gleichsam beiläufig für ein gedeihliches Miteinander entsteht, ist nicht ersetzbar!

TIPP

Wichtig ist, bereits im Vorfeld, zum Beispiel bei der Gewinnung von Partnern oder bei der Vorstellung des Angebots, Klarheit über die Zielgruppe zu schaffen.

»Lust am Radfahren« ist darauf ausgerichtet, Menschen mit moderaten kognitiven Beeinträchtigungen einzubeziehen. Für Personen, bei denen schwere demenzielle Veränderungen vorliegen, sind andere Formate und Angebote sinnvoll.

Hinweise zur praktischen Organisation

Sicherheit

- Das Fahren mit Helm ist die Regel.
- Radtourenleitung und Radbegleitungen (all die Personen, die Aufgaben übernehmen) tragen eine Warnweste.

Kommunikation

- Funkgeräte (Walkie-Talkie) können für Gruppen mit sechs, sieben Teilnehmern ein gutes Kommunikationsmittel sein, z. B. wenn die Gruppe droht auseinanderzufallen. Sie dienen allgemein dazu, lautes Schreien von hinten nach vorne zu vermeiden.
- Zur Ausrüstung der Leitung und Begleitung gehören ein Mobiltelefon und eine Liste mit Rufnummern von Angehörigen.

Pannen/Erste Hilfe

- Die Radtourenleitung hat Werkzeug für leichte Reparaturen einschließlich einer Luftpumpe und ein kleines Erste-Hilfe-Set dabei.
- Erste-Hilfe-Kurse für Aktive werden von verschiedenen Vereinen angeboten. Begleitpersonen, die regelmäßig mitfahren, sollten daran teilgenommen haben.

Transport

- für das Fahren in Gruppen in der Regel wichtig: PKW mit Radträger und/oder PKW mit Radanhänger.



Offen für alle: Möglichkeiten und Grenzen

An den Radtouren kann (fast) jeder teilnehmen. Voraussetzung zur Teilnahme wäre, entweder kleine Strecken auf dem Rad zurücklegen zu können oder ein Tandem bzw. anderes Spezialrad nutzen zu können. Prinzipiell gibt es keine Altersvorgabe. Teilnehmende sind Personen ohne besondere Handicaps und solche mit einem zumeist kognitiven Handicap. Einige haben eine offizielle Demenzdiagnose, andere nicht – zum Beispiel, weil sie bewusst keine solche Zuschreibung

wünschen. Einige Teilnehmende kommen gemeinsam, so beispielsweise Ehepaare, Elternteile mit Tochter bzw. Sohn oder auch Personen, die von einem anderen Verwandten, Freund oder Nachbarn begleitet werden. Die Basis fürs Radfahren stellt wie bei jeder Bewegungsart das eigene Interesse und die Freude am Radfahren. Bei einer Kennenlern- und Testfahrt können Fähigkeiten der Teilnehmenden eingeschätzt werden.

Gemeinsam unterwegs

Ein Teilnehmer sagt auf die Bemerkung des Radbegleiters, dass der Wetterbericht Regen vorhergesagt habe: »Wenn wir fahren, können wir ja wohl schönes Wetter verlangen. Das haben wir uns auch verdient!«

Derselbe Teilnehmer auf die Feststellung des Radbegleiters, dass sie mit den Ampeln aber Glück hätten – bis dahin waren alle Ampeln auf Grün: »Bei unserem Status kann man das ja wohl auch verlangen oder etwa nicht?«

Ausrüstung

Für »Lust am Radfahren«-Touren wird keine spezielle Ausrüstung benötigt. Jedoch gilt hier alles, was für jede andere Radtour gilt: Erforderlich sind ein intaktes, verkehrssicheres Fahrrad, ein Helm und wettergeeignete Kleidung. Unerlässlich ist auch ein Getränk für unterwegs. Je nach Länge der Tour empfiehlt sich eine kleine Stärkung wie z. B. ein paar Nüsse oder einen Energieriegel mitzunehmen. Die Radtourenleitung ist

verpflichtet, Teilnahmewillige von einer Radtour auszuschließen, sofern sie nicht adäquat ausgerüstet sind. Eine Beratung und Information potenzieller Interessenten im Vorfeld ist daher sehr wichtig.

- Bereiten Sie für Interessierte einen kleinen Handzettel vor, auf dem aufgeführt ist, was für eine Radtour benötigt wird.





LIGHTSTER

CONCEPT

CONCEPT

SHIMANO
Deore



Kosten

Die Radtouren werden durch den Einsatz der beteiligten Organisationen ermöglicht. Von den Teilnehmenden wird in der Regel keine Kostenbeteiligung erhoben. Sie kommen lediglich für die Fahrten (z. B. Bus, Bahn) sowie ihren Verzehr bei der Einkehr im Lokal auf. Zu klären bzw. zu regeln ist jedoch die Finanzierung der persönlichen Unterstützung, die der eine oder andere Radler aufgrund besonderer Bedürfnisse benötigt. Grundsätzlich handelt es sich hierbei um eine tatkräftige Geste bürgerschaftlicher Solidarität und nicht um das, was gemeinhin als Dienstleistung bezeichnet wird. Gleichwohl gründen die Radtouren auf der Haltung, dass der finanzielle Aufwand, der im Zuge eines solchen Einsatzes entsteht, möglichst ausgeglichen werden sollte, so dass für Mitfahrer, die eine Radbegleitung übernehmen, die Kosten der gesamten Aktivität abgedeckt sind.

Grundsätzlich kann nach zwei Modellen verfahren werden: In manchen Kommunen wird im Bereich des bürgerschaftlichen Engagements nach einem generellen Prinzip der Aufwandsentschädigung verfahren, die dann auch in diesem Bereich Anwendung finden sollte. Wo keine kommunale Stelle eingebunden ist bzw. die Kommune eine solche finanzielle Beteiligung nicht trägt, ist zu fragen, ob der anfallende Unkostenausgleich nicht von der Person übernommen werden kann bzw. sollte, welche die Unterstützung in Anspruch nimmt.

Sofern die Radfahrangebote z. B. die begleiteten Einzelradfahrten als niedrigschwellige Leistungen gem. § 45 des Sozialgesetzbuchs anerkannt sind, können Anspruchsberechtigte sich diesen Betrag von der Pflegekasse rückerstatten lassen. Alle anderen Nutzer sind Selbstzahler. Im Falle sozialer Bedürftigkeit und fehlender Anspruchsberechtigung gemäß SGB XI müssen, wie bei anderen Aktivitäten auch, Mittel aus Spendentöpfen und Sozialfonds von Stiftungen und Verbänden akquiriert werden.

Wer mit demenziellen beziehungsweise kognitiven Beeinträchtigungen lebt, ist nicht per se finanziell bedürftig! Jemanden generell von einer Übernahme für entstehende Kosten freistellen zu wollen, kann auch als eine Form der Diskriminierung begriffen werden.

Radbegleitungen als Form einer persönlichen Assistenz sollten nicht anders behandelt werden als andere Angebote, zum Beispiel die Teilnahme an Betreuungsgruppen oder an kulturellen Veranstaltungen. Auch in solchen Fällen ist eine Beteiligung an entstehenden Kosten selbstverständlich. Besondere soziale Bedürftigkeit sollte im Sinne bürgerschaftlichen Miteinanders als solche geregelt werden.

Notfälle

Notfälle können bei allen Radtouren auftreten. Die Radtourenleitungen sind jedoch auf Notfälle jedweder Art vorbereitet und wissen angemessen zu reagieren. Notfälle treten zum Glück sehr selten auf – weder bei Menschen mit noch bei Menschen ohne kognitive Probleme. Radrouten sollten jedoch stets so ausgewählt und geplant werden, dass für einzelne Personen auch Abbrüche zwischendrin möglich sind. Da Teilnehmer mit kognitiven Beeinträchtigungen in der Regel eine Begleitperson haben – aus dem privaten Umfeld oder in Form eines vom Veranstalter gestellten Radbegleiters – sind Abbrüche im Bedarfsfall problemlos möglich.

Sofern Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen ohne private Begleitung teilnehmen, ist es für die Radtourenleitung und Radbegleiter wichtig, sich die Telefonnummern beispielsweise von Angehörigen geben zu lassen, um dort im Notfall anrufen zu können.

Wie erreicht man Menschen mit demenziellen bzw. kognitiven Veränderungen?

Wie schafft man es, dass tatsächlich auch Menschen mit Demenz oder anderen Handicaps mit dabei sind? Das ist in der Tat die Gretchenfrage! Beginnen wir mit dem Unerlässlichen: Ohne Zuarbeit und Unterstützung durch die so genannten Sozialpartner geht es nicht. Das Angebot muss an sämtlichen Stellen, die Kontakt zu Menschen mit kognitiven Veränderungen haben, bekannt sein. In Beratungsstellen, bei den Sozialdiensten, in Arztpraxen und Apotheken, aber auch in Freizeitstätten, Mehrgenerationenhäusern, beim Bäcker oder bei den ambulanten Pflegediensten sollten Informationen ausliegen bzw. aktiv auf das Angebot hingewiesen werden. Mindestens genauso wichtig sind Artikel und Hinweise in der lokalen Presse. Auf diesem Weg werden viele Menschen erreicht, die mit den genannten Stellen keine Berührungspunkte haben.

Schlüsselstellen und Multiplikatoren (siehe oben) sollten mit einem bedachtsam verfassten Flyer oder Infoblatt ausgestattet werden, die an potenzielle Interessenten weitergereicht werden können. Zudem sollte vom Veranstalter regelmäßig auf das Angebot hingewiesen werden – eine einmalige Informationsaktion reicht bei Weitem nicht aus. Als hilfreich hat sich die Vorstellung des Angebots bei Beratungsstellen oder in Arbeitsgremien (z. B. Altenhilfe-Arbeitskreise) erwiesen.

Ähnlich hilfreich kann eine kleine Veranstaltung für potentielle Multiplikatoren sein, denen das Angebot vorgestellt wird (am besten dann, wenn bereits erste Erfahrungen vorliegen und darüber berichtet werden kann).

Es wurde ein Film erstellt, der einen lebendigen Einblick in die Radtourenangebote gibt und überall eingesetzt werden kann. Der Film ist auf der Website des Projekts »Was geht! Sport, Bewegung und Demenz« zu finden. (http://www.sport-bewegung-demenz.de/mediathek/Filme_Clips_Co).

Durchschlagenden Erfolg haben fast immer größere Zeitungsartikel, bei denen ein Pressevertreter mitgefahren ist, der anschließend darüber berichtet. Laden Sie Ihre Pressevertreter vor Ort also unbedingt persönlich ein und bitten Sie um bürgerschaftliche Unterstützung.



Öffentlichkeitsarbeit

Gut Ding braucht Weile und jedes noch so begeisternde Angebot kommt ohne gute Öffentlichkeitsarbeit nicht aus. Nicht nur einmalig in Kenntnis gesetzt, sondern immer wieder mit Informationen versorgt werden müssen alle potenziell Interessierten (ältere und andere radfreudige Menschen, Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen, Angehörige u. v. m.), Multiplikatoren (Mitarbeiter/innen von Beratungsstellen, Sozialdiensten u. v. m.) sowie die allgemeine Öffentlichkeit. Als gute Informationstransporteur haben sich bewährt:

- ein ansprechender Informationsflyer, der mit wohl durchdachten Begriffen arbeitet
- die kontinuierliche Informationsweitergabe an Multiplikatoren (schriftlich, per E-Mail, persönliche Vorstellung des Angebots, Informationsveranstaltung)
- Pressearbeit: Pressevertreter mit auf eine Radtour nehmen
- Regelmäßige Bekanntgabe der Radfahrtermine in Veranstaltungskalendern, Publikationen auf Webseiten
- Fotos, eventuell auch kleine Filmclips, die als Lustmacher eingesetzt werden können.

Ein sehr guter Werbeträger ist schließlich auch die Mund-zu-Mund-Propaganda der Teilnehmer/innen an den Radtouren!

Wichtig für ein inklusives Angebot wie »Lust am Radfahren« ist, dass von vornherein nicht nur Menschen mit Handicaps angesprochen werden. Das Angebot sollte sich erst gar nicht als »Demenzradfahren« oder Ähnliches in den Köpfen festsetzen. Offensiv geworben werden sollte deshalb auch in Seniorenfreizeitstätten, bei Seniorenverbänden, an Volkshochschulen und ähnlichen Orten.

Wo freiwillige/ehrenamtliche Radbegleiter gewonnen werden sollen, empfiehlt es sich, auch den persönlichen Zugewinn herauszustellen, der im Zusammenhang mit der Aufgabe des Begleiters entsteht: Natur erleben, sich bewegen, rauskommen, etwas tun, das sinnvoll ist und Spaß macht, Kontakte und Geselligkeit. Von der Radtour profitieren alle!

Nicht gleich beim ersten Mal, aber dann: laden Sie eine vor Ort bekannte und wichtige Person zum Mitfahren ein. Nutzen Sie dies für die Pressearbeit. Auch das Regionalfernsehen könnte interessiert werden.

Aber: Lassen Sie Sensibilität mit Blick auf Fotos und Filmaufnahmen walten. Nicht jeder möchte sich gerne abbilden lassen. (Es bedarf in der Regel des schriftlichen

Einverständnisses einer jeden in Wort und/oder Bild festgehaltenen Person!)

Sprechen Sie mit den Medienvertretern über die Wortwahl, die diese in der Berichterstattung verwenden. Manche Journalisten neigen dazu, das Thema Demenz in den Vordergrund zu stellen. Sie aber müssen das Interesse haben, den inklusiven Charakter des Angebots zu kommunizieren!



Besonderes Merkmal: Koordination durch einen „Kümmerer“

Das hätten wir fast vergessen, weil für uns so selbstverständlich: »Lust am Radfahren« hebt sich von anderen Radangeboten auch dadurch ab, dass die erforderliche Koordinations- und Kontaktarbeit, die meist von der beteiligten sozialen Organisation durchgeführt wird, mit einem Gesicht und einer Person verbunden ist. Der fortlaufende, persönliche Kontakt reicht vom Erstgespräch (am Telefon oder dann auch direkt, etwa bei einem

Besuch zu Hause, bei der Testfahrt) über die Erinnerung an die nächste Radtour per E-Mail, Telefon oder Postkarte bis zum in Verbindung bleiben, wenn eine teilnehmende Person einmal für eine Zeit aussetzen muss.

Ein Angebot wie »Lust am Radfahren ist ein offenes Angebot, das alle Freiheit lässt, aber es ist kein weitgehend anonym und komplett unverbindlicher Kurs.

Der Kümmerer fragt durchaus einmal nach, wenn eine Teilnehmerin ein paar Mal nicht mitgekommen ist oder sich nicht gemeldet hat. Und er/sie hat durchaus auch einmal ein Ohr dafür, wenn es einem Teilnehmer oder einer Angehörigen nicht ganz so gut geht. Allein dies ansprechen und aussprechen können kann immens erleichternd sein und der betreffenden Person ein Stück weiterhelfen.

Qualifizierung und Begleitung

Sowohl die Radtourenleitung des (Rad-) Vereins/Initiative wie auch die freiwilligen bzw. ehrenamtlichen Radbegleiter müssen auf ihre Aufgabe vorbereitet wie dann auch fachlich begleitet werden. Radtourenleitungen sind Kenner in Sachen Radfahren – aber keine Experten für Fragen des Alters oder der Demenz. Radbegleiter haben oftmals keine oder kaum Erfahrungen auf diesem Gebiet und sind mit dem organisierten Radfahren womöglich nicht vertraut.

Eine einmalige Basisqualifizierung kann andererseits aber auch nicht alle Fragen der Radtourenleitung und -begleiter beantworten. Daher sollte das Radangebot auch eine fachliche Praxisbegleitung einschließen. Von Seiten des beteiligten Sozialpartners greifen am Angebot be-

teiligte Experten Fragen und Probleme auf, die sich in der Praxis der Radtouren ergeben und stehen als Ansprechpartner zur Verfügung. Empfehlenswert ist außerdem eine mindestens einmal jährlich, ansonsten nach den vor Ort möglichen Rhythmen stattfindende Austausch- und Qualifizierungsrunde mit allen Radtourenleitungen und -begleitern. Auch hier gilt: Es geht um ein zivilgesellschaftlich orientiertes Angebot, das Teilhabe und selbstverständliches Miteinander ermöglichen und unterstützen soll – nicht um klassisch professionelle »Betreuung«!

Inhaltlich sollte der Schwerpunkt der Qualifizierung weniger auf den medizinischen Informationen über Demenz liegen. Im Vordergrund sollte vielmehr stehen, bei den Teilnehmenden vorhan-

dene Bilder, Vorstellungen und Ängste aufzugreifen und an ihnen zentrale Fragen rund um das Thema Demenz bzw. kognitive Beeinträchtigungen herauszuarbeiten.

Wichtig für die praxiserfahrenen Radtourenleitungen ist zudem, die Besonderheiten der »Radtouren«-Aktivitäten zu verdeutlichen (z. B. Tempo, Schwierigkeitsgrad).

Ein Curriculum für eine Basisqualifizierung »Radtouren – der Spaß fährt immer mit« kann vom Verein Leben mit Demenz und dem ADFC zur Verfügung gestellt werden (Kontaktadresse siehe Anhang).



Und außerdem ...

Das Radangebot sollte frei nutzbar sein: Man kann teilnehmen oder auch nicht. Erfahrungsgemäß bildet sich schnell ein harter Kern von Radfahrern heraus, der regelmäßig teilnimmt. Andere Personen fahren nur gelegentlich mit.

Eine Anmeldung zur Radtour sollte verpflichtend sein (z.B. telefonisch). Die Veranstalter/Organisatoren müssen wissen, wie viele und welche Menschen dabei sein werden. Es macht einen Unterschied, ob 5, 15 oder 25 Menschen bei einer Tour dabei sind.

Neues benötigt oft Zeit. Vielleicht braucht es ein paar Monate, bis die Radtouren richtig in Gang kommen. Aber dann kommen sie in Gang!

Insgesamt gibt es einige Stellschrauben an denen gedreht werden kann, um den Zeitraum zur Teilnahme an Radtouren zu verlängern: die Verkleinerung der Gruppengröße, das Kürzen der Länge der Strecke, die Auswahl der Strecken, den Einsatz von zusätzlichen Begleitpersonen

Gemeinsam unterwegs

Ein Teilnehmer fasst seinen Begleiter unterwegs immer wieder am Arm, um sich ziehen zu lassen. Darauf angesprochen, sagt er: »Ich will doch nur deinen Arm wärmen, der ist ja ganz kalt!«

Derselbe Teilnehmer sagt gerne vor den letzten 500 Metern einer Tour: »Ich kann nicht mehr!«. Zu Hause angekommen, kann der Radbegleiter sich den Hinweis nicht verkneifen, dass er die 500 Meter doch noch geschafft habe. Antwort:

»Ich habe nicht gesagt, ich kann nicht mehr, sondern ich kann noch mehr!« Auf die »Drohung« des Radbegleiters, dann beim nächsten Mal 50 Kilometer zu fahren, kam es schlagfertig zurück: »In Ordnung, du fährst 25 km und ich fahre 25 km.«



Versicherungs- und andere rechtliche Fragen

Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf folgende konkrete Ausgangskonstellation:

- es gibt ein Veranstalterndem, hier beispielhaft: ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club e. V.) und Verein Leben mit Demenz
- es sind Radtourenleiter (des ADFC) und Radbegleiter (ehrenamtliche persönliche Radassistenten) im Einsatz
- das Radangebot ist offen und inklusiv ausgerichtet.

Dem oder den Veranstalter(n) (im Beispielfall: Fachpartner Radsportverein) obliegt die verantwortungsvolle und sachgerechte Planung und Organisation der Radtouren (Radrouten, Strecken, Radtourenführung usw.). Auf einem Merkblatt/Flyer sollte der Veranstalter den inklusiven Charakter des Angebots bzw. der Veranstaltung sowie die Voraussetzungen für eine Teilnahme deutlich machen. Die vom Radsportverein eingesetzten Radtourenleitungen benö-

tigen nicht unbedingt eine gesonderte Qualifikation im Umgang mit Menschen mit kognitiven Veränderungen, sofern erfahrene und entsprechend qualifizierte Personen (z. B. Radbegleiter, s. u.) beteiligt sind. Gleichwohl empfiehlt sich eine solche Qualifikation auch für die Radtourenleitung. Sie müssen in jedem Fall über den Typ der Veranstaltung informiert sein und wissen, an wen sie sich im Bedarfsfall wenden können und wer in einem solchen Fall zu unterrichten ist.

Vom Fachpartner zum Thema Alter/Demenz wird verlangt, dass er die fachlichen Standards für sein Handeln kennt, einhält und in das Geschehen einbringt. Ihm obliegt die angemessene Qualifizierung der ehrenamtlichen Radbegleiter und nach Möglichkeit auch der Radtourenleitungen. Dazu zählt auch, diese zu den ihnen übertragenen Aufgaben zu unterrichten. Wenn Personen mit einer kognitiven Beeinträchtigung an den Radtouren teilnehmen, die über keine Begleitperson (z. B. ein Familienmitglied)



*„Mit 82 Jahren möchte ich keine Einzelradfahrten mehr begleiten. Das ist mir zu viel Verantwortung. Aber in einer Gruppe fahre ich gerne als Begleitperson mit.“
(ein Radbegleiter, zum Abschluss der Qualifizierung)*



*„Das Fahren in der Gruppe ist ganz toll. Ich bin so gut ins Gespräch mit den Teilnehmern gekommen. Und selbst zwei platte Reifen hatten keinen Einfluss auf die Stimmung und den Ablauf. Das wurde ohne irgendwelche Hektik ganz cool abgewickelt – als ob es regelmäßig passieren würde. Die Teilnehmer erzählen, dass für sie die Gruppenfahrten ein Highlight sind, auf das sie sich jedes Mal wieder freuen und das sie kaum erwarten können.“
(ein Hospitant, der im Rahmen der Qualifizierung Praxiserfahrungen sammelt)*

verfügen, sollten diese vom Fachpartner zum Thema Alter/Demenz hinsichtlich ihrer Leistungs- und Orientierungsfähigkeit eingeschätzt werden. Hier wird ein vorangehender Hausbesuch als sinnvoll betrachtet.

Die ehrenamtlichen Radbegleiter übernehmen bei den Radtouren personenbezogene Aufgaben und Verantwortungsbereiche. Sie müssen dazu in angemessener Weise über die betreffende Person informiert werden und wissen, was sie bei – unwahrscheinlichen – Notfällen zu tun haben. Die Verantwortung dafür liegt bei den Organisatoren der Veranstaltung (s. o.). Eine ca. eintägige Grundqualifikation der Radbegleiter ist angemessen.

Jede/r Teilnehmer/in ist dafür verantwortlich, die eigene Leistungsfähigkeit und ihre Möglichkeit zur Teilnahme an den Radtouren selbst einzuschätzen. Gesundheitsbezogene Daten, die relevant für das Radfahren sind (!), gilt es in der Kommunikation mit dem Betroffenen selbst oder der für ihn agierenden Vertrauensperson (Angehöriger, gesetzlicher Betreuer) zu erfragen und in der Regel dem zuständigen Radbegleiter exklusiv anzuvertrauen.

Ehrenamtliche Helfer sind stets unfallversichert. Auch der Haftpflichtversicherungsschutz ist inzwischen umfassend geregelt. Mitglieder des Radsportvereins sind in der Regel ebenfalls versicherungsrechtlich abgesichert. Bei allen anderen Teilnehmenden an den Radtouren genügt der Hinweis, dass diese auf eigene Gefahr teilnehmen.



Ein Angebot vor Ort schaffen – die wichtigsten Schritte



„Klein anfangen – umfangreicher können die Angebote später immer noch werden“

In kompakter Form die wichtigsten Schritte für all diejenigen, die vor Ort ein »Rad-touren«-Angebot aufbauen möchten:

1. Sie sind Mitglied in einem Verein wie z. B. Radsportverein, Rad-Club? Dann finden Sie heraus, welche Institution oder Stelle in Ihrer Region (Stadt, Dorf, Kreis) in direktem Kontakt mit Menschen mit kognitiven Problemen und deren Familien steht.
2. Sie kommen aus dem Sozial- oder Altenhilfebereich? Dann sollten Sie herausfinden, welche Radorganisationen bzw. welche Vereine mit »Radsportkompetenz« vor Ort aktiv sind.
3. Treten Sie an den/die so ermittelten potenziellen Partner heran und vereinbaren Sie ein erstes Informationsgespräch.
4. Um möglichen Schwierigkeiten vorzubeugen, ist es hilfreich, sich Gedanken über die jeweiligen Interessen der Beteiligten zu machen.
5. Wie genau soll Ihr Konzept aussehen? Wie wollen Sie »Inklusion«

umsetzen/verwirklichen? Welche Ziel- oder Leitvorstellung verbinden Sie mit Ihrem Angebot?

6. Welche Ressourcen können bzw. könnten von den potenziellen Partnern in das gemeinsame Unternehmen eingebracht werden? (Radtou-



renleitung, ehrenamtliche Begleiter, Zeit, Kommunikationskanäle u.v.m.).

7. Wenn all dies geklärt ist: Vereinbaren Sie einen ersten Informationsabend für Radtourenleitung und andere Aktive aus dem Radsportverein sowie Aktive und Interessierte aus den Reihen der beteiligten sozialen Organisationen. Stellen Sie dort Ihre Idee und Überlegungen zu dem Radtourenangebot vor und diskutieren Sie die in diesem Zusammenhang wichtigen Fragen. (Als Einstieg/Lustmacher können Sie beispielsweise den Filmclip »Der Spaß fährt immer mit« zeigen: http://www.sport-bewegung-demenz.de/mediathek/Filme_Clips_Co).
8. Im Idealfall steht nach einem solchen Informationsabend bereits fest,

dass und wie ein Radtourenangebot entwickelt werden soll. In der Regel braucht es aber noch den ein oder anderen zusätzlichen Gesprächstermin.

9. Wenn die prinzipielle Entscheidung getroffen ist, kann es an die Feinplanung gehen. Zu klären sind dann u. a. die Verantwortlichkeiten der Partner sowie die konkrete Form der Radtouren (Häufigkeit, Termine, Radius, Teilnehmergewinnung und -werbung, Wahl der zentralen Begrifflichkeiten, wie muss die Ausschreibung abgefasst werden u. v. m.).
10. Falls es nicht von vornherein (aus den Reihen der Partner) Radbegleiter geben sollte, starten Sie eine Werbeaktion für Radbegleiter, zum Beispiel über die Presse. Sprechen Sie in diesem Rahmen eine Einla-

derung zu einer Basisqualifikation an Interessierte aus.

11. Organisieren Sie für die interessierten Radtourenleiter/innen und Radbegleiter/innen eine Basisqualifizierung.
12. Nun gilt es, gute Informationsmaterialien zu entwickeln (z. B. Flyer) und das geplante neue Angebot möglichst breit zu kommunizieren. Beispiele für solche Materialien stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Achten Sie darauf, dass der inklusive Charakter des Angebots sich in den Materialien abbildet. Streuen Sie Ihre Informationen bei allen wichtigen Stellen.
13. Im Prinzip kann es jetzt mit der ersten Radtour losgehen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und freuen uns, wenn Sie uns über Ihr Angebot informieren.



Wir unterstützen Sie gerne!

Falls Sie mehr Informationen, Beratung und Unterstützung wünschen, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

Oder haben Sie Interesse, mit anderen aktiven Rad-Initiativen in Kontakt zu treten? Gern vermitteln wir Ihnen die entsprechenden Kontakte. Unser Interesse ist es, einen Erfahrungsaustausch unter aktiven Radfahrinitiativen zu befördern.

Literatur und Medien

Zeitschrift RADWELT – Das ADFC-Magazin

- Schilling, Hartmut: ADFC Radtour mit Demenzerkrankten – Erleben im Hier und Jetzt. In: Radwelt - Das ADFC Magazin, Ausgabe August/September 2011.
- Schilling, Hartmut: Regt Körper und Geist an – Modellprojekt „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz. in: Radwelt - Das ADFC Magazin, Ausgabe 5, 2013

Schilling, Hartmut: Sport als Teil des Lebens. In: demenz-Das Magazin, Beiheft demenz.Leben, 5(2010), S.8-11

DVD »Gemeinsam bewegen wir uns lieber als allein. Sport und Demenz« (2012, Mabuse Verlag) Eine Produktion der De-

menz Support Stuttgart gGmbH (Hrsg.) in Zusammenarbeit mit dem Verein Leben mit Demenz, Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke, dem ADFC Minden-Lübbecke und dem Kreissportbund Minden-Lübbecke und mit Unterstützung der Erich und Liselotte Gradmann-Stiftung.

Filmreportage »Radtouren für Menschen mit Demenz am Beispiel Einzelradfahren mit einer Begleitperson« WDR-Fernsehen, Lokalzeit OWL aktuell, 16. November 2013. (Website Verein Leben mit Demenz)

Film Radfahren

»Der Spaß fährt immer mit« (http://www.sport-bewegung-demenz.de/mediathek/Filme_Clips_Co).

Demenz Support (Hrsg.): »Ich spreche für mich selbst.« Menschen mit Demenz melden sich zu Wort. Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag GmbH, 2010.

Stechl, Elisabeth; Steinhagen-Thiessen, Elisabeth; Knüvener, Catarina: Demenz – mit dem Vergessen leben. Ein Ratgeber für Betroffene. Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag, 2008.

Taylor, Richard: Hallo Mister Alzheimer. Bern: Verlag Hans Huber, 2013.

Wißmann, Peter: Das Miteinander macht den Unterschied. Sport als Möglichkeit zur gesellschaftlichen Teilhabe. In: Dr. med. Mabuse Nr. 209 (2014), S. 33–35.

Anhang

Ausrüstungsliste für Teilnehmer/innen (Checkliste):

Kleidung:

- Wetterfeste Kleidung
- bei Sonne und Hitze: Sonnenbrille, leichte Bekleidung
- bei Regen und Kälte: Regenjacke/ Fleecejacke; Regenhose; Cape; warme Kleidung

Kleinzeug:

- Sonnenbrille
- Handy

Essen und Trinken:

- Getränk
- Evtl. ein Imbiss zur Stärkung während der kleinen Pause unterwegs

Körperpflege:

- Sonnenschutzmittel

Dokumente/Persönliches:

- Personalausweis
- wenn vorhanden: Schwerbehindertenausweis und/oder Allergiepass
- Fahrkarte ÖPNV/Monatsfahrkarte
- Rufnummer, unter denen die Angehörigen im Bedarfsfall erreicht werden können
- Bargeld für Fahrtkosten und Einkehr

Was geht! Sport, Bewegung und Demenz
Kleine Praxisfibel 2: Lust am Radfahren

Demenz Support Stuttgart gGmbH