

SPORT BEWEGT MENSCHEN MIT DEMENZ



Deutscher Tischtennis-Bund e.V. · Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt

Alice Salomon Hochschule Berlin
Alice-Salomon-Platz 5
D-12627 Berlin

Deutscher Tischtennis-Bund e.V.
Gabriel Eckhardt
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt
T +49 69 695019-38
eckhardt.dttb@tischtennis.de

Frankfurt, 05.01.2021

Wissenschaftliche Begleitung des Projektes „Sport bewegt Menschen mit Demenz“

Der Deutsche Olympische Sportbund führt in Zusammenarbeit mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft das Projekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ durch, welches vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird, bis Ende 2021 durch.

Der Deutsche Tischtennis-Bund (DTTB) übernimmt darin ein Teilprojekt. In diesem werden u.a. in zwei Berliner Vereinen (Marzahn und Steglitz) tischtennisspezifische Sportkurse mit Menschen mit Demenz und deren Angehörigen aufgebaut. Jeder Verein wird in der ersten Jahreshälfte zunächst einen Sportkurs in einer sozialen Einrichtung und in der zweiten Jahreshälfte in der eigenen Sporthalle organisieren. Dieser Sportkurs umfasst jeweils 10 Einheiten á 1,5 Stunden pro Woche. Der DTTB sucht für das Projekt eine wissenschaftliche Begleitung in Form einer Bachelor- oder Masterarbeit. Im Folgenden werden drei mögliche Ansätze dargestellt. Der Fokus soll dabei sowohl auf den Menschen mit Demenz als auch auf deren Angehörigen liegen.

Ansatz 1: Determinanten einer Gesundheitsförderung von Demenzerkrankten und ihren Angehörigen

Leitfragen:

Wie kann man den organisierten Sport (Vereine) in die Lebenswelt der Demenzerkrankten mit ihren Angehörigen bringen?

Ist unser Vorgehen innerhalb des Projektes eine wirksame Methode?

- 1. Praxisphase in einer sozialen Einrichtung
- 2. Praxisphase in einem Sportverein

Hypothese:

Das durch den Trainer in der sozialen Einrichtung aufgebaute Vertrauen hilft anschließend bei der Teilhabe der Zielgruppe im Sportverein.

Ansatz 2: Gesundheitliche Auswirkungen gemeinsamer Aktivitäten von Demenzerkrankten und ihren Angehörigen

Leitfrage:

Woran können sowohl Demenzerkrankte als auch Angehörige erkennen, ob das Sportangebot Tischtennis eine gesundheitsfördernde Wirkung für den Alltag hat, bezogen auf

- a) körperliche Ressourcen wie allgemeine Fitness und Beweglichkeit?
- b) psychosoziale Ressourcen wie gemeinsames Lernen und gemeinsames Erleben?
- c) Kognitive Fähigkeiten wie Wachheit, Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit?

Hypothese:

Das Sportprogramm Tischtennis trägt zu einer besseren Bewältigung der gesundheitlichen Belastung bei und fördert eine höhere Selbständigkeit.

Ansatz 3: Soziale Auswirkungen der Teilhabe

Leitfrage:

Führt der kontinuierliche Trainingserfolg, der gemeinsam mit Partnern durch das Erlernen von sportartspezifischen Fertigkeiten erreicht wird, zu einer höheren Lebensfreude und zu einem besseren sozialen Miteinander innerhalb und außerhalb des Sportvereins?

Hypothese:

Der Sportkurs Tischtennis führt zu einer individuell höheren Lebensfreude und fördert das soziale Miteinander.

Infos Projekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“

<https://www.tischtennis.de/mein-sport/aktionen/gesundheitsport/rehabilitation.html>

<https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/sport-bewegt-menschen-mit-demenz>

Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an den oben genannten Ansprechpartner.