



## AKTIVE TEILHABE VON MENSCHEN MIT DEMENZ AN KULTUR UND NATUR

– Ideen und Anregungen –

Diese Broschüre richtet sich an professionelle und ehrenamtliche Begleiter von Menschen mit Demenz, sowie an Organisationen aus dem Kulturbereich, die sich dieser Zielgruppe öffnen möchten.

Wir möchten Begleitende anregen, gemeinsam mit Menschen mit und ohne Demenz Kultur und Natur zu genießen. Es gibt mehr Möglichkeiten in Ihrem Umkreis als Sie vielleicht denken. Diese möchten wir Ihnen aufzeigen. Anhand von Beispielen und Durchführungstipps soll anschaulich gemacht werden, was möglich ist und woran gedacht werden sollte.

Wenn Sie Vertreter einer kulturellen Einrichtung sind, möchten wir Ihnen Mut machen, sich der Zielgruppe der Menschen mit Demenz zu öffnen und geben Ihnen praktische Tipps, wie die Umsetzung gelingen kann.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ideen finden und umsetzen gemeinsam mit Menschen mit Demenz!

### *Ihr Team vom Kompetenzzentrum Demenz Schleswig-Holstein*

Das Kompetenzzentrum Demenz wird gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Wissenschaft und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein und den Spitzenverband der Pflegekassen.

Es ist ein Projekt der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V. / Selbsthilfe Demenz / Landesverband



## Impressum

### Herausgeber

Kompetenzzentrum Demenz  
Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V. / Selbsthilfe Demenz /  
Landesverband

Alter Kirchenweg 33-41, 22844 Norderstedt

Tel.: 040 / 60926420, Fax: 040 / 30857986

info@demenz-sh.de, www.demenz-sh.de

www.facebook.com/KompetenzzentrumDemenz

Redaktion: Marion Janser, Cornelia Peper nau, Swen Staack, Anna Jannes

### Titel (v.l.):

Cornelia Preper nau

Karl-Heinz Schack, pixelio.de

Martin Makowka, Fotowettbewerb Vergissmeinnicht der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V./  
Selbsthilfe Demenz

## INHALT

1. Kultur- und Naturerlebnisse organisieren	4
1.1 Organisationserfordernisse am Beispiel eines Museumsbesuches	6
1.2 Checklisten	7
2. Mögliche Aktivitäten	9
2.1 Kultur und Natur in Schleswig-Holstein erleben	9
2.2 Anregungen aus anderen Bundesländern	18
2.3 Wenn der Partner oder die Gruppe nicht mehr mobil ist	20
3. Einige Medientipps	21
4. Anhang	22

## 1. KULTUR- UND NATURERLEBNISSE ORGANISIEREN

Menschen mit Demenz haben in der Regel die gleichen Bedürfnisse wie Menschen ohne Demenz. Auch sie wollen ihre Tage mit sinnerfüllten Aktivitäten verbringen, bei denen sie Teil einer sozialen Gemeinschaft sind und in ihrer persönlichen Identität bestätigt werden. Sie verfügen über eine hohe emotionale, körperliche und sinnliche Erlebnisfähigkeit und brauchen Möglichkeiten und Chancen, weiterhin neue Erfahrungen zu machen, um in ihrem Personsein gestärkt zu werden. Da durch die Erkrankung zunehmend die Fähigkeit verloren geht, aus eigenem Antrieb den Bedürfnissen entsprechend aktiv zu werden, ist hier oftmals Unterstützung von außen notwendig.

Vorweg muss gesagt werden, dass nicht immer alles neu organisiert werden braucht. Es gibt bereits viele Möglichkeiten des spontanen Kultur- oder Naturerlebens. Mit einem demenzerkrankten Partner oder einer Gruppe kann man diese einfach nutzen. Etliche vorhandene Angebote lassen sich durch persönliche Vorgespräche gezielt für Menschen mit Demenz öffnen. So kann die Teilhabe an der Gesellschaft weiter gewährleistet sein und es werden nicht künstlich Angebote geschaffen, die die Gemeinschaft auf einen kleinen vordefinierten Rahmen beschränken.

Dennoch gilt es zu bedenken, dass Merkmale einer Demenz z.B. eine langsamere oder geringere Aufnahme- und Konzentrationsspanne, Bedürfnisse nach Überschaubarkeit und Sicherheit sowie unter Umständen sogenannte „auffällige Verhaltensweisen“ sind. Sorgen Sie deshalb für eine ruhige und entspannte Atmosphäre. Schränken Sie z.B. die Auswahl an Exponaten, die gezeigt werden ein. Führungen sollten möglichst wenig theoretischen Input haben und eher zum Ausprobieren, Anfassen und Erleben anregen. Sorgen Sie für einen regen Austausch, indem Sie an die Biografie, die Zeitgeschichte und das persönliche Erleben anknüpfen. Erfahrungen über die Sinne nehmen Menschen mit Demenz am besten wahr.

Sorgen Sie auch dafür, dass ausreichend Personen den Ausflug begleiten, mit denen die Betroffenen vertraut sind. Die Räumlichkeiten sollten angemessen sein, das heißt, dass z.B. ein barrierefreier Zugang zu den ausgewählten Exponaten und den Sanitäreinrichtungen besteht. Klären Sie vor Beginn des Ausflugs wie die Gruppe zum Veranstaltungsort kommt, damit die Menschen mit Demenz dort stressfrei hingelangen.

Bei ausgewählten oder selbst organisierten Veranstaltungsbesuchen, Museumsführungen, Naturerlebnissen, etc. sollten Sie immer darauf achten dass bei den Menschen mit Demenz weder eine Über- noch Unterforderung auftritt. Deswegen ist es wichtig, dass Rückzugsmöglichkeiten gegeben sind und der Besuch jederzeit abgebrochen werden kann. Damit die Demenzerkrankten nicht überfordert werden, ist es sinnvoll, mit nicht zu großen Gruppen (+/- 8 Menschen mit Demenz zzgl. Begleitung) zu planen. Der zeitliche Rahmen des Ausflugs sollte auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt werden (maximal eine Stunde). Für eine Kaffee- oder Picknickzeit kann gegebenenfalls zusätzliche Zeit eingeräumt werden. Informieren Sie die Veranstalter ausreichend über die Zielgruppe, damit sie sich vorbereiten können und so ein gelungener Ausflug stattfinden kann. Natürlich gibt es manches Mal auch Ängste und Unsicherheiten bei den Veranstaltern, wenn sie noch keine Erfahrungen mit der Zielgruppe haben. Deshalb ist eine gute Vorbereitung und Begleitung der Aktivitäten wichtig, um das Vorhaben aus Sicht aller Beteiligten erfolgreich durchzuführen.

Sind die Aktivitäten der Zielgruppe entsprechend ausgewählt, so können sich für die Teilnehmer vielfältige Erfolgserlebnisse einstellen:

- Steigerung des Wohlbefindens durch gemeinsames Kultur- / Naturerleben von Menschen mit Demenz, Angehörigen, Begleitpersonen und Interessierten
- Normalität erhalten / schaffen durch Förderung von Teilhabe in der Gesellschaft, Vermeidung von sozialem Rückzug
- Anregung und Aktivierung durch das Wecken von Erinnerungen
- Förderung der Sinne durch ein ganzheitliches Erleben
- Wertschätzung: sich selbst als wertvoll erleben durch Erfolgserlebnisse und Entdecken von Kompetenzen sowie von Anderen Wertschätzung erfahren

Darüber hinaus können durch das neue Angebot weitere gesellschaftliche Effekte erzielt werden:

- anderen Menschen durch die gemeinsamen Veranstaltungen im Bereich Kultur und Natur einen Zugang zum Thema Demenz verschaffen: die gemeinsame Begegnung trägt zur Enttabuisierung der Krankheit bei. Inklusion bringt eine demenz-(menschen-)freundliche Kommune

- Gewinnung neuer Teilnehmer und neuer Ehrenamtlicher durch Veröffentlichung des neuen Angebotes
- neue Netzwerke von Anbietern aus Betreuungsangeboten und aus den Bereichen Kultur und Natur entstehen
- kulturelle Einrichtungen können Berührungspunkte abbauen und sich neue Zielgruppen erschließen

## 1.1 ORGANISATIONSERFORDERNISSE AM BEISPIEL EINES MUSEUMSBESUCHES

Folgende Beschreibungen sollen Ihnen eine konkrete Vorstellung geben, wie ein Museumsbesuch ablaufen könnte und auf welche Dinge im Vorfeld geachtet werden sollte.

### Beispiel Ablauf eines Museumsbesuches:

#### - 14:30 Uhr Abfahrt mit Kleinbus

Die angemeldeten Teilnehmer aus der niedrigschwelligen Betreuungsgruppe mit begleitenden Ehrenamtlichen und auch Angehörigen treffen sich zur Abfahrt am zuvor organisierten Kleinbus (8 Betroffene, 1 Leitung, 4 Ehrenamtliche inkl. Fahrer aus der Gruppe und 2 interessierte Angehörige = 15 Personen).

#### - 15:00 Uhr Eintreffen im Museum

Im Museum wurde der Kaffeetisch in einem gesonderten Raum bereits liebevoll eingedeckt. Die Museumspädagogin und eine organisierende Fachkraft begrüßen die Gruppe, zeigen wo Garderobe und Sanitäranlagen sind und begleiten die Gäste zur Erfrischung. In lockerer Atmosphäre wird dort schon etwas über das Museum und die Arbeit als Museumspädagogin erfahren.

#### - 15:45 Uhr Besichtigungstour

Nachdem die Kaffeepause beendet und evtl. Toilettengänge erledigt sind, führt die Museumspädagogin durch vorher ausgewählte Teile der Ausstellung. Sie erklärt lebensnah und geht auf spontane Äußerungen der Teilnehmer ein. Lebhaftige Gespräche entstehen anhand einzelner Exponate, einige Sachen dürfen gemeinsam ausprobiert werden.

### - 16:30 Uhr Abfahrt

Die Gruppe verabschiedet sich. Die Leitung lässt sich die Rechnung schicken. Die Rückfahrt mit dem Kleinbus wird gemeinsam angetreten. Unterwegs ist ein munteres Gespräch über das Erlebte in Gange.

## 1.2 CHECKLISTEN

Bevor es zu einem solchen Museumsbesuch kommt, gibt es einiges zu organisieren. Die nachfolgenden Listen zeigen Ihnen Kriterien auf, die vor dem Besuch eines Angebotes durchdacht werden sollten. Bitte beachten Sie beim Lesen und Umsetzen, dass Menschen mit Demenz keine homogene Gruppe sind. Sie alle sind von ihrer Persönlichkeit, ihren Interessen, den Fähigkeiten und den Einschränkungen sehr verschieden. Alle Tipps sollten deshalb individuell abgeglichen und der Tagesform angepasst werden.

Nachfolgende Checklisten sollen Ihnen dabei behilflich sein.

### Checkliste Ortsbegehung:

- die jeweiligen Themenwelten der einzelnen Ausstellungen ermöglichen eine aktive und positive Erinnerungsarbeit
- Museumspädagogen, die die Führung begleiten, sind vorhanden und dem Vorhaben gegenüber aufgeschlossen
- die Ausstellung und die Sanitäreinrichtungen sind für bewegungseingeschränkte Gäste zugänglich
- Pausen mit Verpflegung, um sich an die Konzentrationsfähigkeit der Gruppe individuell anpassen zu können, sind möglich
- es gibt passende Zeiten, an denen keine Besucherströme durch das Museum ziehen
- der Ort ist wetterunabhängig gewählt oder es gibt für ungünstige Wetterlagen Rückzugsmöglichkeiten / Alternativen

### Checkliste Anforderungsprofil der begleitenden Fachkraft:

- gerontopsychiatrische Erfahrung ist vorhanden
- die erforderlichen Kompetenzen im Umgang mit Menschen mit Demenz werden sicher ausgeübt
- kann bei Bedarf zwischen den über die Museumspädagogin übermittelten historisch-kulturellen Inhalten und den Bedürfnissen der Teilnehmer vermitteln
- kann auf Unvorhergesehenes spontan reagieren
- managt zuverlässig Organisatorisches vor Ort

### Checkliste Anfahrt:

- die Beförderung ist geklärt (gemeinsame oder individuelle Anreise? Kleinbus oder mehrere PKW?)
- Begleitung durch genügend Ehrenamtliche / Angehörige (möglichst 1:1)
- die Fahrdauer ist akzeptabel
- sichere Aussteig- und Parkmöglichkeiten sind vorhanden

### Checkliste Verköstigung:

- Anzahl der Teilnehmer steht fest
- für Kaffee, Tee, Selters, Kekse bzw. Kuchen ist gesorgt
- evtl. Sonderwünsche sind berücksichtigt
- ein Tisch ist nett eingedeckt
- die Atmosphäre stimmt und überfordert nicht
- vor Ort Bedienung bzw. Selbstorganisation ist abgesprochen
- Kosten + Abrechnung sind geklärt



## 2. MÖGLICHE AKTIVITÄTEN

In diesem Abschnitt möchten wir Ihnen bereits Erprobtes sowie regionale und überregionale Ideen für Unternehmungen und Kontakte aufzeigen.

### 2.1 KULTUR UND NATUR IN SCHLESWIG-HOLSTEIN ERLEBEN

Von 2010 bis 2012 hat das Kompetenzzentrum Demenz bereits verschiedene Museums- und Wildparkbesuche durchgeführt. In Gruppen von maximal 15 Personen (Menschen mit Demenz und ihre Begleitpersonen) wurden z.B. das Feuerwehrmuseum Schleswig-Holstein in Norderstedt, das Industriemuseum in Elmshorn, das Kindheitsmuseum in Schönberg und der Wildpark Eekholt erfolgreich besucht.

Im Folgenden finden Sie exemplarisch einige weitere Ideen zu kulturellen Aktivitäten mit Menschen mit Demenz. Wir haben überwiegend sehr positive Erfahrungen mit den kulturellen Einrichtungen und Anbietern gemacht und sind auf eine große Offenheit gestoßen.

Im Anhang dieser Broschüre finden Sie zudem einige Beispieladressen, die bereits in der Praxis erprobt wurden.

Durch die Diakonie Altholstein wurde ein Projekt ins Leben gerufen, das Kulturbegleiter schult.

#### **Kiel und Neumünster - Kulturpaten für Menschen mit Demenz**

- **Ziel:** gemeinsam Kultur genießen
- **Methoden:** Besuch kultureller Veranstaltungen wie Konzerte oder Theater, direkter Kontakt mit Kulturschaffenden oder eigene kreative Auseinandersetzung mit bestimmten Themen und Materialien. Im Mittelpunkt stehen der biographische Hintergrund und die aktuellen Bedürfnisse der Menschen mit Demenz.
- **Schulung:** Thema Demenz (20 Stunden) und Einführung in die kreative Vermittlung verschiedener Kulturbereiche (10 Stunden), regelmäßige Reflexions- und Weiterbildungstreffen

- **Teilnahme:** kostenlos
- **Aufwandsentschädigung:** ja
- **Förderung:** Robert-Bosch-Stiftung im Rahmen der „Aktion Demenz“
- **Informationen:** Marion Janser, Seniorenarbeit der Diakonie Altholstein, Eggerstedtstraße 11a, 24103 Kiel  
Telefon: 0431 / 99 04 09 313  
E-Mail [marion.janser@diakonie-altholstein.de](mailto:marion.janser@diakonie-altholstein.de),  
[www.diakoniealtholstein.de/index.php?seid=436](http://www.diakoniealtholstein.de/index.php?seid=436)

Die Erfahrungen des Kompetenzzentrums und der Diakonie Altholstein haben wir in dieser Handreichung für Sie aufbereitet.

### - Begegnungsstätten und andere

In Begegnungsstätten (z.B. Mehrgenerationenhäuser) finden viele Veranstaltungen statt, die für Menschen mit Demenz in Begleitung geeignet sind, sprechen Sie die zuständigen Mitarbeiter einfach an. Zudem bieten regionale Alzheimer Gesellschaften spezielle Angebote für Menschen mit Demenz an. Eine Auflistung finden Sie unter [www.demenz-sh.de](http://www.demenz-sh.de).

### - Tanzcafés

In verschiedenen Regionen werden regelmäßig Tanzcafés für Menschen mit Demenz veranstaltet. Anbieter sind z.B. Alzheimer Gesellschaften.

Eventuell lässt sich z.B. in Zusammenarbeit mit einer Tanzschule ab und an ein richtiger Ball organisieren.





## - Bauernhofcafés / Landwirtschaft

Bauernhofcafés bieten in der Regel Tiere und Natur in entspannter, familiärer und ländlicher Umgebung. Die Möglichkeit, hausgemachten Kuchen und Ähnliches zu genießen, lockt. Häufig sind Einblicke in den landwirtschaftlichen Betrieb möglich. Eine aktuelle Übersicht der Ausflugsziele bietet die Broschüre „Gemütlich Kaffee trinken und stilvoll feiern auf dem Lande“ der Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein.

**[www.lksh.de/verbraucher/land-erleben-geniessen/bauernhofcafesfestscheunen/](http://www.lksh.de/verbraucher/land-erleben-geniessen/bauernhofcafesfestscheunen/)**

Es gibt geschulte Bauernhofpädagogen. Einige Höfe - ob mit oder ohne Cafébetrieb - sind gegenüber Anfragen zu Besichtigungs- oder Aktivitätsmöglichkeiten offen. Das Kompetenzzentrum Demenz informiert unter **[www.demenz-sh.de/index.php/kultur.html](http://www.demenz-sh.de/index.php/kultur.html)** über das Projekt „**Bauernhöfe als Orte für Menschen mit Demenz**“ in Kooperation mit der Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein.

## - Singtreffs, Chöre

Z.B. Kiel, Preetz, Neumünster und Büdelsdorf haben spezielle Treffen für Menschen mit und ohne Demenz, die trotz ihrer Einschränkungen fröhlich zusammen singen. Wenn es bei Ihnen so eine Singrunde noch nicht gibt, fragen Sie doch mal nach, ob es z.B. bei Kirchen oder sozialen Verbänden die Möglichkeit einer Gründung gibt. Eventuell besteht aber auch die Möglichkeit bei vorhandenen Chören aktiv mitzusingen oder vielleicht ab und an, die Proben zu besuchen, so dass hörend von der Musik und der gesamten Stimmung profitiert werden kann.

### **Chor-Selbsthilfeprojekt „Die Herbstzeitlosen. Die singende Selbsthilfe“ in Neumünster**

Der Chor ist ein Projekt der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V./ Selbsthilfe Demenz und findet in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum, dem Pflegestützpunkt Neumünster und dem Seniorenbüro der Stadt Neumünster sowie der Musikschule Neumünster statt. Die Barmer GEK unterstützt das Projekt finanziell. In dem Chor kommen Menschen mit Gedächtnisstörungen, ihre Angehörigen und UnterstützerInnen zusammen, um gemeinsam zu singen und sich auszutauschen. Er wird von einer erfahrenen Chorleiterin geleitet und von geschulten Ehrenamtlichen begleitet. Bei Bedarf wird ein Begleit- und Fahrdienst angeboten. Für die Teilnahme am Chor sind keine Vorerfahrung im Gesangsbereich notwendig. Weitere Informationen zu diesem Projekt finden Sie unter:

**[www.demenz-sh.de/index.php/kultur.html#aufbau](http://www.demenz-sh.de/index.php/kultur.html#aufbau)**

## - Konzerte, Musik

Sowohl gemeinsame Konzertbesuche, als auch Musikaufführungen Zuhause oder bei einer Betreuungsgruppe können bereichern.

Für die Konzertbesuche eignen sich besonders kurze Veranstaltungen wie z.B. Orgelndachten / Marktmusiken (ca. 20 Minuten).

Auf Anfrage ist es eventuell auch möglich, zu Probezeiten der örtlichen Orchester, Musikschulen oder des Organisten anwesend sein zu dürfen.

## - Urlaubsangebote

Die Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V. / Selbsthilfe Demenz, bietet in Zusammenarbeit mit den regionalen Alzheimer Gesellschaften, betreute Urlaubsreisen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen an. So können sich Angehörige gemeinsam mit ihren Demenzerkrankten

erholen und neue Kraft sammeln. Die Angehörigen können sich nach Bedarf zurückziehen und wissen dabei ihren Erkrankten in guten Händen. Der Austausch und die Gemeinsamkeit mit anderen Betroffenen und den Betreuern ermöglichen neue Erfahrungen. Ein Rahmenprogramm mit verschiedenen Aktivitäten, Ausflügen und Angeboten kann von den Angehörigen, auch gemeinsam mit den Erkrankten, individuell genutzt werden. Für die Erkrankten ist eine fördernde Tagesbetreuung – unter fachlicher Anleitung – regelmäßig am Nachmittag eingerichtet.



In Großenbrode befindet sich ein Hotel für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, das ganzjährig geöffnet hat. Die Angehörigen können die Seele baumeln lassen, während die Betroffenen z.B. in der Tagespflege betreut werden.

Landhaus am Fehmarnsund: [www.aw-kur.de](http://www.aw-kur.de)

Zudem gibt es verschiedene private oder verbandlich organisierte Reisebegleiter, die Ihnen bei der Planung und Durchführung einer individuellen Unternehmung zur Seite stehen.

Die Deutsche Alzheimer-Gesellschaft e.V./ Selbsthilfe Demenz hat einen Überblick über regionale Urlaubsangebote und stellt Ihnen diese auf Anfrage gerne zur Verfügung.

**(Tel.: 030/259 37 95-0 oder E-mail: [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de))**

## - Zu Fuß durch die Natur

Haben Menschen mit Demenz eine besondere Naturverbundenheit können Sie durch Spaziergänge oder Führungen durch die Natur die Gesundheit und das tägliche Wohlbefinden steigern. Nehmen Sie z.B. Kontakt zum Naturschutzbund Deutschland e.V. (NABU), Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (Bund) oder ausgebildeten Wanderführern auf.

Wandern bedeutet auch für Menschen mit Demenz, sich gemeinsam in der Natur zu bewegen, miteinander ins Gespräch zu kommen und etwas zu erleben. Wichtig ist, dass Sie darauf achten, dass die Wege nicht zu lang und zu holprig sind.

Informationen u.A.: <http://wanderbares-schleswig-holstein.de/Wanderprogramm/wanderprogramm.htm>

### „Wandern für Menschen mit und ohne Demenz“

Dieses Projekt ist eine Kooperation zwischen dem Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein und der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.. Das Projekt möchte Wanderführern sowie Naturinteressierten in ganz Schleswig-Holstein Mut machen, auch Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen gezielt anzusprechen und geeignete Angebote zu entwickeln. Das Kompetenzzentrum Demenz und die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung stehen Ihnen auch für die Planung und Durchführung von Wandertouren gerne zur Seite.

Informationen unter: [www.demenz-sh.de/index.php/kultur.html](http://www.demenz-sh.de/index.php/kultur.html)



## - Gärten, Parks und Generationenspielplätze

In Schleswig-Holstein gibt es einige schöne Garten- und Parkanlagen, die auch die Sinne von Menschen mit Demenz anregen. Es gibt zudem Mehrgenerationenplätze oder Barfußparks. Die Geräte und Anlagen sind nicht nur auf Kinder ausgerichtet. So treffen Jung und Alt zusammen. Neben dem Spaß, soll das körperliche Wohlbefinden gesteigert und die Sinne angeregt werden.

Mehrfach jährlich öffnen ausgewählte private Gärten ihre Pforten für die Öffentlichkeit. Eine Auflistung finden Sie unter: **[www.offenergarten.de](http://www.offenergarten.de)**

## - Naturerlebnisfahrten

Es gibt verschiedene Möglichkeiten in entspannter Atmosphäre, sitzend durch die Natur gefahren zu werden. Sei es per Schiff, Bus, Spezialfahrrad oder z.B. historischer Eisenbahn.

Beispiele sind per Schiff:

Tiedenkicker (**[www.verein-naturerlebnisse.de](http://www.verein-naturerlebnisse.de)**),

Bargenstedter Fähre (**[www.bargener-faehre.de](http://www.bargener-faehre.de)**)

oder per Eisenbahnen:

Kappeln (**[www.angelner-dampfeisenbahn.de](http://www.angelner-dampfeisenbahn.de)**)

Schönberg (**[www.vvm-museumsbahn.de](http://www.vvm-museumsbahn.de)**)

## - Draisine

Mit einer Draisine können Sie alte Bahnstrecken entlangfahren und so unberührte Natur und typische Schleswig-Holsteinische Kulturlandschaften erkunden. Alte Erinnerungen an Bahnzeiten können hervorgerufen werden. Die gemeinsame Bewegung tut gut. Informationen finden Sie z.B. bei den Draisinen Freunden Mittelholstein e.V. (**[www.draisinedfm.de](http://www.draisinedfm.de)**)

Marschenbahn - Draisinen GbR (**[www.marschenbahn-draisine.de](http://www.marschenbahn-draisine.de)**)

Draisinentour Nordfriesland (**[www.draisinentour-nf.de](http://www.draisinentour-nf.de)**)

## - Schleusen- und Schiffsbegrüßungsanlagen

Schauen Sie, ob es in Ihrer Nähe noch alte Schleusen- oder Schiffsbegrüßungsanlagen gibt. Gerade in Norddeutschland hatten viele Berufe mit der See zu tun. Alte Erinnerungen können geweckt werden.

Beispiele: Rendsburg oder Wedel

Nähere Informationen finden Sie unter: **[www.sh-tourismus.de](http://www.sh-tourismus.de)** unter dem Suchbegriff „Schiffsbegrüßung“



## - Wildgehege / Tierparks

Einige Wildgehege bieten besondere Dienste (z.B. Rollstühle zum Verleih für Menschen mit Handicaps) an. Tiere haben oft eine besondere, beruhigende Wirkung auf Menschen mit Demenz. Schauen Sie einfach mal nach, was es so in ihrer Umgebung gibt. Informationen unter:

**[www.schleswig-holstein-urlaub.de/tierpark-schleswig-holstein.html](http://www.schleswig-holstein-urlaub.de/tierpark-schleswig-holstein.html)**

## - Bilder / Bilderarchive

Viele Städte und Gemeinden haben Bilderarchive angelegt, die über vergangene Zeiten berichten. Diese sind (zum Teil auch online), bei Ortsarchiven oder Museen der Kommune zu finden. Nutzen Sie diese, um mit Menschen mit Demenz gemeinsam in alten Erinnerungen zu schwelgen und sich an besondere Ereignisse aus der Heimat zu erinnern. Manches Mal finden Sie auch ehrenamtliche Mitarbeiter, die lebendig aus der Vergangenheit erzählen.

Auf Facebook finden Sie Gruppen zu verschiedenen Städten oder Gemeinden, die Fotos von früher eingestellt haben. Sie können diese kostenlos anschauen oder ausdrucken. Z.B. für die Städte Husum, Brunsbüttel, Ahrensböök, Bad Segeberg, ...

Geben Sie unter Suche einfach Ihre gewünschte Stadt ein.



## - Freilicht- und Heimatmuseen

Gegenstände und Geschichten aus alten Zeiten bieten lebendiges sinnliches Erleben. Durch das Anknüpfen an noch vorhandene Erinnerungen können emotionale Momente mit Menschen mit Demenz entstehen. Versetzen Sie sich bei einem Museumsbesuch in eine Zeit zurück, in der Landwirtschaft, Handwerk und Haushalt noch Handarbeit waren. Lassen Sie die alte Zeit wieder aufleben, indem Sie historische Geräte anschauen, anfassen und ausprobieren. Einige Museen bieten Führungen auch auf Plattdeutsch an. Welche Museen es in den einzelnen Regionen gibt, finden Sie unter:

[www.museen-sh.de](http://www.museen-sh.de)



## - Demenzgottesdienste / offene Kirchen:

Gottesdienste sind für Menschen mit Demenz ein vertrautes Anknüpfen an früher gelebte Frömmigkeiten. Es gibt spezielle Angebote für dementiell erkrankte Menschen. Dort werden eine einfache Sprache und Symbole verwendet sowie eine verkürzte Liturgie.

Diese Form spricht nicht nur Menschen mit Demenz an. Den Gottesdienst mit allen Sinnen erleben zu können, bedeutet für diese Zielgruppe Teilhabe. Unter anderem ist die Musik z.B. langsamer und tiefer, sodass Passagen mitgesungen und wiedererkannt werden können.

Anregungen für Ihren eigenen Demenzgottesdienst finden Sie in der Handreichung des Kompetenzzentrums Demenz „**Gott hält uns alle in seiner Hand**“ unter:

[www.demenz-sh.de/index.php/materialien.html](http://www.demenz-sh.de/index.php/materialien.html)

Um die spezielle Atmosphäre der Kirchen gezielt für einen Besuch zu nutzen, schauen Sie nach „offenen Kirchen“. Diese sind mit einem Symbol gekennzeichnet. Sie finden sie unter: [www.kirche-tourismus.de](http://www.kirche-tourismus.de)

Einige Kirchen bieten Führungen an. Schauen Sie, ob sich eine gemeinsame Führung organisieren lässt.

## - Barrierefreie Strandzugänge

Einige Strände der Nord- und Ostsee wie z.B. in Grömitz oder Büsum haben barrierefreie Zugänge durch ausgebaute Uferpromenaden, Seebrücken oder Kurparkwege. Zudem werden an einigen Orten Watt- und Baderollstühle angeboten, wie z.B. in St.Peter-Ording, Nordstrand oder Büsum. Hier finden Sie eine Reihe von Barrierefreien Strandzugängen:

[www.sh-tourismus.de/de/barrierefreier-urlaub-in-schleswig-holstein](http://www.sh-tourismus.de/de/barrierefreier-urlaub-in-schleswig-holstein)

[www.barrierefreier-tourismus.info/?seitenID=22](http://www.barrierefreier-tourismus.info/?seitenID=22)



## 2.2 ANREGUNGEN AUS ANDEREN BUNDESLÄNDERN

Um Ihnen die Vielzahl der weiteren Möglichkeiten zu veranschaulichen, möchten wir Ihnen im Folgenden ein paar Beispiele aus anderen Regionen aufzeigen.

### - Nordrhein-Westfalen - Moers und weiteres Ruhrgebiet: Kampagne „Erinnern - Vergessen Kunststücke Demenz“

2005 wurden im Ruhrgebiet vier Theaterstücke zum Thema Demenz oder gemeinschaftlich mit Menschen mit Demenz auf der Bühne aufgeführt. Begleitend fand eine ganze Kampagne mit Filmen, Ausstellungen, Informationsveranstaltungen und Hausbesuchen mit Lesungen oder Musik statt. Unter [www.erinnern-vergessen.de](http://www.erinnern-vergessen.de) befindet sich eine Rückschau und der Hinweis auf die beiden Dokumentarfilme (s. Medientipps).

## **- Mittelhessen - Marburg und überregional: Weckworte/Alzpoetry**

Seit 2009 ist Lars Ruppel Projektleiter des deutschen Weckworte Projektes. Weckworte (ehemals „Alzpoetry“) ist ein Poesie-Projekt für Menschen mit Demenz. In sogenannten Sessions von einer Stunde Länge sitzen etwa zehn Teilnehmer mit unterschiedlich stark ausgeprägter Demenz in einem Stuhlkreis. Nach einer kurzen Schulung durch einen erfahrenen Weckworte-Poeten tragen Schüler, Angehörige, Slampoeten und Pflegekräfte klassische Gedichte vor, die die Senioren in ihrer Kindheit gelernt haben könnten. Spezielle Vortragstechniken unterstützen das Verständnis der Texte, laden zu Bewegungen ein und setzen Impulse für Erinnerungsprozesse.

**[www.larsruppel.de](http://www.larsruppel.de)**

## **- Guerilla-Gardening-Projekt der Betreuungsgruppe von demenzbetroffenen Menschen in Stuttgart-Mitte**

Guerilla-Gardening bzw. Guerilla-Gärtnern wird das Bepflanzen von öffentlichen Plätzen, ungenutzten Pflanzenkübeln, verwahrlosten Blumenbeeten oder städtischen Brachflächen bezeichnet. Es werden robuste Pflanzen ausgewählt wie z.B. Kapuzinerkresse oder Lavendel. Ziel ist es, einen Ort in einem besseren Zustand zu verlassen und somit die Umgebung zu verschönern. Menschen mit Demenz können hier in ihrem Wunsch nach sinnvollem Tun und ihrer Autonomiefähigkeit unterstützt werden.

**[www.demenzfreundliche-kommunen.de/ideen-die-nichts-kosten/gruendaumen-partisanen-stuttgart](http://www.demenzfreundliche-kommunen.de/ideen-die-nichts-kosten/gruendaumen-partisanen-stuttgart)**

## **- Nordrhein-Westfalen - Köln und überregional: „Wir tanzen wieder!“ Multiplikatorenschulungen in Tanzschulen**

Anliegen ist es, Tanzschulen für Menschen mit und ohne Demenz zu öffnen. Tanzfreunden soll eine Möglichkeit gegeben werden, in ihrer Stadt oder Gemeinde (trotz) und mit ihrer Demenzerkrankung gemeinsam mit den Menschen an ihrer Seite in die Öffentlichkeit zu gehen.

Eine eintägige, zertifizierte Schulung findet in Tanzschulen statt. Die Tanzschulen setzen das Projekt mit professionell Tätigen aus dem psychosozialen Bereich sowie geschulten Ehrenamtlichen um.

**[www.wir-tanzen-wieder.de](http://www.wir-tanzen-wieder.de)**

## 2.3 WENN DER PARTNER ODER DIE GRUPPE NICHT MEHR MOBIL IST

Ist die Demenz oder der körperliche Abbau schon weiter fortgeschritten, ist es möglich, dass die vorab beschriebenen Aktivitäten eventuell Ängste auslösen, zu anstrengend sind oder zusätzlich zur Verwirrung beitragen. In diesem Fall besteht die Möglichkeit, das Kultur- bzw. Naturerleben ans Bett, nach Hause oder in die Gruppe zu holen. Je nach Interessenlage wird ein Koffer zu einem speziellen Thema gepackt.

Dabei sollten Sie beachten, dass gezielt mehrere Sinne angesprochen werden und die Erkrankten die Gelegenheit bekommen, sich in Ruhe mit den Inhalten auseinanderzusetzen. Beim gemeinsamen Auspacken des Koffers steht weniger der Wissenserwerb als vielmehr der Austausch und das Erleben im Vordergrund. Die Gegenstände in den Koffern wirken häufig wie Schlüsselreize, die Zugänge zu lange verborgenen Erinnerungen ermöglichen und den Gesprächen manchmal eine ganz neue Wendung geben.

Im Projekt „**Kultur im Koffer**“ der **Diakonie Altholstein** werden Ehrenamtliche dabei unterstützt ihren persönlichen Kulturkoffer zu gestalten und mit ihm auf „Reisen“ in Privathaushalte, Gruppen oder Heime zu gehen. Sie müssen keine Fachleute oder Spezialisten für ihr Thema sein. Wichtig ist das gemeinsame Interesse und die Begegnung auf Augenhöhe. Lang vergangene Erlebnisse können so wieder in Erinnerung gerufen werden und zu neuem Selbstbewusstsein beitragen.

### **Beispiele für Themenkoffer:**

Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für mögliche Kofferfüllungen. Diese können jederzeit individuell abgewandelt und dem jeweiligen Bedarf und Angebot angepasst werden. Entsprechende Materialien finden sich in jedem Haushalt bzw. auf Flohmärkten und Dachböden.

- Jahreszeitenkoffer: Material entsprechend der aktuellen Jahreszeit z.B. Blumenzwiebeln, Blätter, Pilze, Gedichte, Lieder, Kochrezepte, Naschereien, Rätsel, Bilder
- Wir gehen in die Oper: CDs, Programme, Opernglas, Piccolo, Handschuhe, Zylinder, Noten, Opernführer, Fächer
- Ein Strandspaziergang: Sand, Steine, Federn, Muscheln, Naturführer, CD mit Naturgeräuschen, Sonnenmilch, Salzwasser, Algen

- Häkelbüddel-Koffer: Wolle, Stickgarn, Strick-, Häkel-, Sticknadeln, fertige Handarbeiten, Muster, Stickrahmen, Strickliesel, verschiedene Spitzen
- Kiel früher und heute: Bücher, Zeitungsausschnitte, Bilder, Filme, Postkarten, Modelle, Tonaufnahmen
- Kochen und Backen: Rezepte, Bücher, Küchenutensilien, Schürze, Zutaten, Nudelholz, Bilder, Kostproben

Weitere Informationen zu „Kultur im Koffer“ erhalten Sie von Marion Janser unter 0431 / 99 04 09 313 oder per E-Mail: [marion.janser@diakonie-altholstein.de](mailto:marion.janser@diakonie-altholstein.de).

### 3. EINIGE MEDIENTIPPS

#### Kultur und Natur in Schleswig-Holstein:

##### Schleswig-Holstein Urlaub, so weit das Auge reicht!

Unter der Internetseite [www.sh-tourismus.de](http://www.sh-tourismus.de) finden Sie verschiedene Informationen und kostenlose Broschüren für das Land Schleswig-Holstein.

#### Demenz und Kultur:

- Flavia Nebauer / Kim de Groot (2012): „Auf Flügeln der Kunst. Ein Handbuch zur künstlerisch-kulturellen Praxis mit Menschen mit Demenz“ kopaed, München. 16,80 Euro, ISBN 978-3-86736-324-2
- „Mit Musik Demenzkranke begleiten“, Praxisreihe der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V., Band 3, <https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren/34>
- Dokumentationen zu „Erinnern - Vergessen Kunststücke Demenz“ [www.erinnernvergessen.de](http://www.erinnernvergessen.de): DVD: „WAS VOM TAGE ÜBRIG BLEIBT!“ und DVD: „EIGENTLICH HABE ICH ALLES SCHON BEI MIR. DEMENZ UND THEATER“, 18,00 Euro / 22,00 Euro inkl. Versand, [bestellung@roebers-ub.de](mailto:bestellung@roebers-ub.de)



## 4. ANHANG

Hier finden Sie einige Beispieladressen von erprobten Angeboten. Die Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

### Tanzcafés

#### **Alzheimer Gesellschaft Norderstedt-Segeberg e.V.**

(in Bad Bramstedt und Kaltenkirchen)

Heidbergstraße 28

22846 Norderstedt

Telefon: 040/ 52 88 38 30

e-mail: [info@alzheimer-segeberg.de](mailto:info@alzheimer-segeberg.de)

Internet: [www.alzheimer-segeberg.de](http://www.alzheimer-segeberg.de)

#### **Alzheimer Gesellschaft Stormarn e.V.**

(Fahrdienst, kleiner Kostenbeitrag)

Manfred-Samusch-Str. 9 c/o Peter-Rantzau-Haus

22926 Ahrensburg

Telefon: 04102/ 82 22 22

e-mail: [mail@alzheimer-stormarn.de](mailto:mail@alzheimer-stormarn.de)

Internet: [www.alzheimer-stormarn.de](http://www.alzheimer-stormarn.de)

#### **Alzheimer Gesellschaft Flensburg und Umgebung e.V.**

(Termine erfragen)

c/o Haus der Familie

Wrangelstrasse 18

24937 Flensburg

Telefon: 0461/ 50 32 60

e-mail: [info@alzheimer-flensburg.de](mailto:info@alzheimer-flensburg.de)

Internet: [www.alzheimer-flensburg.de](http://www.alzheimer-flensburg.de)

Michael Lindner

(Übungsleiter für Rollatortanz/-gymnastik, auf Anfrage)

Tel.: 0432/ 321 22

e-mail: [michael.lindner@ksvnms.de](mailto:michael.lindner@ksvnms.de)

## Musik

### **Carillonkonzert Kieler Kloster**

(am Fuß des Carillonturmes befindet sich ein kleines Gartencafé in dem sich wunderbar der Musik lauschen lässt)

Ute Strutz  
Falckstraße 9  
D-24103 Kiel  
e-mail: [ute-strutz@t-online.de](mailto:ute-strutz@t-online.de)  
Internet: [www.kielerkloster.de](http://www.kielerkloster.de)



### **Offene Kirche St. Nicolai Kiel**

Adresse:  
Alter Markt  
24103 Kiel

#### **Konzerte**

(niedrigschwelliges Angebot für alle, die nicht so lange still sitzen können,  
Dauer: 30 Minuten)

jeden Mittwoch  
Frau Zühlke  
Telefon: 0431/ 950 98

#### **St. Nicolai Kiel**

(Kirchenführung mit Orgelmusik)

Gerlind Stephani  
Telefon: 0431/ 52 94 86  
e-mail: [g.stephani@st-nikolai-kiel.de](mailto:g.stephani@st-nikolai-kiel.de)  
[www.kielerkloster.de](http://www.kielerkloster.de)  
Auf Anfrage und Absprache

## Tierparks und Botanische Gärten

### Botanischer Garten Kiel

(Führung im Rahmen einer Skulpturenausstellung in den Schaugewächshäusern durch den Künstler, Herr Nickol bietet aber auch unabhängig davon Führungen mit sinnensorientiertem Schwerpunkt an)

Dr. Martin Nickol  
 Olshausenstraße 40  
 24098 Kiel  
 Telefon: 0431/ 880-4273  
 e-mail: [mnickol@bot.uni-kiel.de](mailto:mnickol@bot.uni-kiel.de)  
 Internet: [www.botanischer-garten-kiel.de](http://www.botanischer-garten-kiel.de)



### Tierpark Gettorf

(Parkbesuch ohne Führung)

Süderstr. 33  
 24214 Gettorf  
 Tel.: 04346/ 416 00  
 e-mail: [info@tierparkgettorf.de](mailto:info@tierparkgettorf.de)  
 Internet: [www.tierparkgettorf.de](http://www.tierparkgettorf.de)

### Wildpark Eekholt

(Rollstuhlverleih)

Eekholt 1  
 24623 Großenaspe  
 Telefon: 04327/ 99 23-0  
 e-mail: [info@wildpark-eekholt.de](mailto:info@wildpark-eekholt.de)  
 Internet: [www.wildpark-eekholt.de](http://www.wildpark-eekholt.de)



## Museen

**Heimatmuseum „Dat ole Hus“ Aukrug**  
(Kaffeetrinken und Waffelecken inmitten eines historischen Bauernhauses, mit Führung)

Na't ole Hus 1  
24613 Aukrug-Bünzen  
Telefon: 04873/ 603  
e-mail: sunfacemusic@t-online.de

**Heimat-und Handwerksmuseum der Volkshochschule Wahlstedt**

(Betreutes Kulturangebot als Volkshochschulkurs)  
Waldstraße 1  
23812 Wahlstedt  
Angelika Remmers  
e-mail: a.remmers48@gmx.de  
Internet: www.museum-wahlstedt.de

**Freilichtmuseum Molfsee**

(themenspezifische Mitmach-Führung in einzelnen Häusern, insgesamt sehr weitläufig)

Landesmuseum für Volkskunde  
Hamburger Landstraße 97  
24113 Molfsee  
Telefon: 0431/ 659 66-0 (Zentrale)  
e-mail: zentrale@freilichtmuseum-sh.de  
Internet: www.freilichtmuseum-sh.de

**Museumshof Lensahn - Landwirtschaftsmuseum Prienfeldhof Lensahn e.V.**

(Naturlehrpfad, Führung auch auf Plattdeutsch)  
Prienfeldhof  
23738 Lensahn  
Telefon: 04363/ 911 22  
e-mail: info@museumshof-lensahn.de  
Internet: www.museumshof-lensahn.de



### **Kindheitsmuseum Schönberg**

(Führung mit thematischem Schwerpunkt, nicht barrierefrei)

Knüllgasse 16

24217 Schönberg

Tel.: 04344/ 68 65

e-mail: [info@kindheitsmuseum.de](mailto:info@kindheitsmuseum.de)

Internet: [www.kindheitsmuseum.de](http://www.kindheitsmuseum.de)

### **Gerisch-Stiftung Neumünster**

(Führung durch aktuelle Ausstellung)

Wilhelm Bühse

Brachenfelder Straße 69

24536 Neumünster

Telefon: 04321/ 555 12 14

Mobil: 0176/ 10 33 81 44

e-mail: [buehse@gerisch-stiftung.de](mailto:buehse@gerisch-stiftung.de)

Internet: [www.gerisch-stiftung.de](http://www.gerisch-stiftung.de)



### **Kunsthalle Kiel**

(Gruppenführung für Menschen mit Demenz und Kulturpaten durch aktuelle Ausstellung)

Regina Troschke

Düsternbrooker Weg 1

24105 Kiel

Telefon: 0431/ 880 57-66

e-mail: [troschke@kunsthalle-kiel.de](mailto:troschke@kunsthalle-kiel.de)

Internet: [www.kunsthalle-kiel.de](http://www.kunsthalle-kiel.de)

### **Maschinenmuseum Kiel**

(Gruppenführung für Menschen mit Demenz und Kulturpaten durch aktuelle Ausstellung, Vorführung verschiedener Motoren und anderer Ausstellungsstücke, Museum ist barrierefrei)

Peter Horter

Am Kiel-Kanal 44

24106 Kiel

Telefon: 0431/ 58 03 09

e-mail: [leitung@maschinenmuseum-kiel-wik.de](mailto:leitung@maschinenmuseum-kiel-wik.de)

Internet: [www.maschinenmuseum-kiel-wik.de](http://www.maschinenmuseum-kiel-wik.de)

Museen und Sammlungsbestände des Nordens digital:

**[www.museen-sh.de](http://www.museen-sh.de)**

## Andere Angebote

### **Ausstellung Erinnerungsstoff**

(Die Ausstellung kann bestellt werden, besteht aus gerahmten Stoffen mit dazugehörigen Geschichten, Wandbehängen und Stoffkoffer zum Sammeln neuer Erinnerungen)

GemeindeSeniorenwerk

Ansprechpartner: Irmgard Neese

Johann-Gerhard-Oncken-Straße 7

14641 Wustermark

e-mail: [ineese@baptisten.de](mailto:ineese@baptisten.de)

### **Mediendom Kiel**

(Vorführung einer speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz angepassten Verfilmung inkl. Live-Gesang und Kaffeetrinken)

Ansprechpartner: Eduard Thomas

Mediendom der Fachhochschule Kiel

Sokratesplatz 6

24149 Kiel,

Telefon: 0431/ 210 17 21

e-mail: [eduard.thomas@fh-kiel.de](mailto:eduard.thomas@fh-kiel.de)

Internet: [www.fh-kiel.de](http://www.fh-kiel.de)

### **Marionettentheater Plön**

(Gruppenvorstellung, Veranstalter ermöglichen Blick hinter die Kulissen und ausprobieren der Marionetten)

Ansprechpartner: Ute und Gerd Krieglstein

August-Thienemann-Str. 9

24306 Plön

Telefon: 04522/ 76 56 69

Internet: [www.krieglstein.org](http://www.krieglstein.org)



**„GEMEINSAME ERINNERUNGEN SIND MANCHMAL  
DIE BESTEN FRIEDENSSTIFTER“**

*(Marcel Proust)*

Schutzgebühr 1,50 Euro + Versand



KOMPETENZZENTRUM  
*Demenz*