VEREINT GEHT'S BESSER!

Aktiv sein, aktiv bleiben.

HESSISCHER TURNVERBAND

„Wie werde ich ein demenz-freundlicher Turnverein?“

Ein Leitfaden für Turnvereine

Inhaltsverzeichnis

1 Einführung ... 3
2 Der Weg zum Siegel ... 4
3 Grundvoraussetzungen ... 5
3.1 Geschulte Übungsleitende ... 5
3.2 Niedrigschwellige Bewegungsangebote ... 5
3.3 Ansprechperson für Inklusion/Teilhabe von Menschen mit Demenz ... 5
3.4 Barrierearme und orientierungsfreundliche Vereinsräume ... 6
3.5 Verein verfügt über eine Nichtmitgliederversicherung ... 6
4 Zusatzkriterien ... 7
4.1 Interne Austauschrunden/Fortbildungen ... 7
4.2 Einfache Sprache ... 7
4.3 Demenzsensible, soziale Angebote ... 7
4.4 Aktive Begleitung beim Einstieg in den Verein ... 8
4.5 Öffentlich sichtbares Engagement für Demenzfreundlichkeit ... 8
5 Siegel demenzfreundlicher Verein des HTV ... 9

1 Einführung

Sportvereine stehen für Gemeinschaft, Bewegung und Lebensfreude – Werte, die für alle Menschen wichtig sind, auch für Menschen mit Demenz. Mit steigendem Alter wächst die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken. Dennoch möchten viele Betroffene weiterhin aktiv am Leben teilnehmen, dazugehören und sich bewegen. Daher ist es wichtig, ihnen die Möglichkeit zu geben, sowohl in ihren vertrauten Sportgruppen bleiben zu können und gewohnte Routinen beizubehalten als auch bei Interesse, neuen Gruppen beizutreten.

Der hessische Turnverband möchte Vereine dabei unterstützen, genau das zu ermöglichen und verleiht daher das Siegel „demenzfreundlicher Turnverein“, um Turnvereine auszuzeichnen, die sich aktiv für Teilhabe, Offenheit und einen wertschätzenden Umgang mit Menschen mit Demenz einsetzen. Ziel dieses Qualitätsmerkmales ist es, den Vereinen eine Möglichkeit zu geben, sich offen für die Einbindung von Menschen mit Demenz zu positionieren und damit die Teilhabechance zu verbessern. So können Betroffene und Angehörige auf einfachem Weg einen Verein finden, der dem Thema Demenz einen festen Platz gibt.

Demenz ist eine der häufigsten Alterskrankheiten. In Deutschland leben aktuell etwa 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenz, Tendenz steigend. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko an einer Demenz zu erkranken zwar stark an, doch auch jüngere Menschen können betroffen sein. Rund 50 000 Erkrankte sind zwischen 40 und 59 Jahre alt. Die meisten Betroffenen leben zuhause, viele von ihnen mit dem Wunsch, weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Turnvereine, die für Menschen mit Demenz offenstehen, können dafür eine entscheidende Rolle spielen. Bewegung, Begegnung und Struktur stärken nicht nur körperliche, sondern auch soziale und emotionale Ressourcen – und das bis ins hohe Alter.

Der Begriff Demenz beschreibt verschiedene Erkrankungen, die mit einem fortschreitenden Verlust geistiger Funktionen einhergehen. Dazu gehört unter anderem das Nachlassen des Gedächtnisses, der Orientierung, der Sprache und des Denkvermögens. Trotz dieser Einschränkungen bleiben viele Fähigkeiten und Bedürfnisse erhalten – etwa das Bedürfnis nach Bewegung, sozialen Kontakten und sinnvoller Beschäftigung. Regelmäßige Bewegung kann den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen: Sie verbessert die Stimmung, fördert Mobilität und erhält kognitive Funktionen länger aufrecht. Auch das Risiko von Folgeerkrankungen wie Depressionen oder Stürze sinkt, im Idealfall kann der Krankheitsverlauf verlangsamt werden. Besonders wertvoll ist außerdem die soziale Einbindung: gemeinsame Bewegung fördert das Gefühl von Identität und Zugehörigkeit. Ein demenzfreundicher Turnverein schafft die Bedingungen dafür, dass diese Potentiale genutzt werden können.

Der vorliegende Leitfaden richtet sich an alle Vereine in Hessen, die das Siegel anstreben. Er erklärt, welche Voraussetzungen dafür erfüllt werden müssen, warum diese Kriterien sinnvoll und wirksam sind und wie eine Umsetzung in der Praxis aussehen kann.

2 Der Weg zum Siegel

Vereine, die das Siegel „demenzfreundlicher Turnverein“ erhalten möchten, sollten folgende Schritte umsetzen bzw. bereits umgesetzt haben:

- **Fünf Grundvoraussetzungen erfüllen:**
  - ✓ die Teilnahme am Fachtag
  - ✓ mind. ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot
  - ✓ Zugang zu mindestens einem barrierearmen Vereinsraum
  - ✓ eine feste Ansprechperson für Inklusion/Demenz
  - ✓ Nichtmitgliederversicherung

  Eine ausführliche Beschreibung der Grundvoraussetzungen findet sich in Kapitel drei.

- **Mindestens zwei Zusatzkriterien auswählen und umsetzen:** Aus fünf vertiefenden Maßnahmenbereichen wählt der Verein zwei aus, die zur eigenen Struktur passen und setzt diese um. Welche Optionen zur Verfügung stehen wird in Kapitel vier erläutert.
- **Dokumentation der Maßnahmen:** Die Umsetzung wird mit Hilfe einer bereitgestellten Checkliste sowie einer kurzen Beschreibung festgehalten. Hinweise zur Dokumentation und Vorlage der Nachweise sind in Kapitel 5 festgehalten.
- **Demenzfreundlichkeit im Alltag verankern:** Das Siegel ist fünf Jahre gültig und kann bei fortlaufendem Engagement verlängert werden.

3 Grundvoraussetzungen

3.1 Geschulte Übungsleitende

Mindestens eine Person aus dem Verein – zum Beispiel eine Übungsleitung – hat an einer der vom HTV angebotenen Fortbildungen „Menschen mit Demenz erfolgreich in Sportgruppen integrieren" teilgenommen.

Diese Schulung vermittelt grundlegendes Wissen über die Erkrankung, ihre Auswirkungen im Alltag und den angemessenen Umgang im Sportkontext. Zudem beinhaltet die Fortbildung einen hohen Anteil an Praxis. Ziel ist es, Unsicherheiten abzubauen, Empathie zu fördern und praktische Handlungskompetenz zu vermitteln. Wer mehr über die Auswirkungen von Demenz versteht, kann im Vereinsalltag besser auf individuelle Bedürfnisse eingehen, durch angepasste Kommunikation, strukturelle Rücksichtnahme oder unterstützende Begleitung.

Vereine können den Fachtag auch zum Aufbau eines Netzwerks nutzen und Kontakte zu anderen interessierten Vereinen knüpfen.

Die Teilnahme wird durch eine Teilnahmebestätigung dokumentiert. Der Fachtag steht allen interessierten Vereinsvertreter*innen offen und kann zur Verlängerung bestehender Lizenzen angerechnet werden.

Wichtig: Ziel ist es nicht, reine Demenzgruppen in den Vereinen aufzubauen. Dies ist oftmals nicht leistbar. Das Ziel ist, Betroffenen die Möglichkeit zu geben, so lange wie möglich im bestehenden Angebot teilhaben zu können.

3.2 Niedrigschwellige Bewegungsangebote

Ein demenzfreundlicher Turnverein bietet mindestens ein Bewegungs- oder Sportangebot an, das auch für Menschen mit Demenz geeignet ist. Es muss/soll nicht exklusiv für Menschen mit Demenz konzipiert sein, sollte aber so gestaltet sein, dass Menschen mit kognitiven Einschränkungen sicher und selbstbestimmt teilnehmen können (eventuell mit Teilnahme einer Betreuungsperson).

Solche Angebote zeichnen sich durch niedrige Einstiegshürden (z. B. regelmäßige Schnuppertermine, eine Anmeldung ohne langfristige Bindung oder auch die Möglichkeit, zusammen mit einer vertrauten Begleitperson teilzunehmen), einfache und wiederholende Bewegungsabfolgen, eine ruhige Atmosphäre, überschaubare Gruppengrößen, eine klare Struktur und einen wertschätzenden Umgangston aus. Angebote wie Hockergymnastik, Bewegungsrunden mit Musik oder Gehgruppen eignen sich beispielsweise besonders gut.

Die Übungsleitung sollte mit altersbedingten Veränderungen vertraut sein, empathisch anleiten und über die Möglichkeit der Teilnahme auch ohne Leistungsdruck informieren.

3.3 Ansprechperson für Inklusion/Teilhabe von Menschen mit Demenz

Der Verein benennt eine feste Ansprechperson für das Thema Inklusion von demenzerkrankten Personen. Diese sollte an der Fortbildung „Menschen mit Demenz erfolgreich in Sportgruppen integrieren" teilgenommen haben und als vertrauensvolle Kontaktperson für Mitglieder, Übungsleitende und externe Personen zur Verfügung stehen.

Sie sammelt Anfragen für die Teilnahme an Gruppen, gib diese weiter und sorgt dafür, dass das Thema kontinuierlich im Verein verankert bleibt.

Die benannte Ansprechperson sollte außerdem eine Anlaufstelle für Ehrenamtliche sein, die sich unsicher fühlen oder Fragen im Umgang mit betroffenen Personen haben. Idealerweise kann die Ansprechperson bei Fragen und Unsicherheiten nach der Teilnahme am Fachtag schon unterstützen oder bei Bedarf an geeignete Fachstellen weitervermitteln.

Um bestmögliche Unterstützung zu bieten, ist es wünschenswert, dass die Ansprechperson regelmäßig an Fortbildungen teilnimmt.

3.4 Barrierearme und orientierungsfreundliche Vereinsräume

Die Räume, in denen diese Angebote stattfinden, sollten barrierearm zugänglich und gut ausgeschildert sein. Das bedeutet: ebenerdige Zugänge, Haltemöglichkeiten, rutschfeste Böden und deutlich erkennbare Beschriftungen an Türen oder Wegen. Auch ausreichende Beleuchtung und eine ruhige, reizarme Gestaltung tragen zur Orientierung bei.

Menschen mit Demenz orientieren sich stark an bekannten Räumen, visuellen Hinweisen und festen Abläufen. Ein übersichtlicher Raumaufbau gibt Sicherheit und Selbstvertrauen. Auch einfache Orientierungshilfen wie farbliche Markierungen oder Piktogramme können hilfreich sein.

Vereinen, die das Siegel erhalten, stellt der HTV eine Vorlage für eine Beschilderung zur Orientierung zur Verfügung. Wenn keine ausreichende Beschriftung vorhanden ist, können Vereine diese Vorlage nutzen, um die Grundvoraussetzung zu erfüllen.

3.5 Verein verfügt über eine Nichtmitgliederversicherung

Eine weitere Grundvoraussetzung für das Siegel ist, dass der Verein über eine Nichtmitgliederversicherung verfügt. Diese Versicherung schützt Personen, die am Vereinsleben teilnehmen, ohne bereits formell Mitglied zu sein. Das gilt zum Beispiel bei Schnupperangeboten, Informationsveranstaltungen oder für Begleitpersonen.

Gerade für Menschen mit Demenz ist es wichtig, Angebote zunächst in einem geschützten Rahmen unverbindlich kennenlernen zu können. Eine feste Mitgliedschaft gleich zu Beginn kann eine unnötige Hürde darstellen. Der Versicherungsschutz für Nichtmitglieder ermöglicht daher einen sicheren und niedrigschwelligen Einstieg, sowohl für Betroffene als auch für ihre Angehörigen.

Auch über dieses Projekt hinaus ist eine Nichtmitgliederversicherung für Vereine sinnvoll. Sie bietet rechtliche Sicherheit, stärkt das Vertrauen neuer Interessierter und hilft dabei den Verein für möglichst viele Menschen offen zu gestalten. Das betrifft unter anderem Aktionstage, offene Kurse oder öffentliche Veranstaltungen.

4 Zusatzkriterien

4.1 Interne Austauschrunden/Fortbildungen

Wissen über Demenz sollte im Verein für alle Interessierten zugänglich sein und nicht auf einzelne Personen beschränkt bleiben. Deshalb organisiert der Verein regelmäßig, mindestens aber einmal pro Jahr, Austauschrunden, kurze Schulungen oder Informationsangebote für neue Übungsleitungen, um Wissen weiterzugeben, zu vertiefen und die Sicherheit im Umgang mit Menschen mit Demenz zu stärken. Die Inhalte dieser Angebote werden an den konkreten Bedürfnissen der Teilnehmenden ausgerichtet und möglichst praxisnah gestaltet, um den Zugang zum Wissen zu erleichtern. So wird die Qualität der Angebote verbessert und Kontinuität auch bei Personalwechsel sichergestellt.

Die Ansprechperson für das Thema Demenz, die bestenfalls regelmäßig an Fortbildungen teilnimmt, kann eine zentrale Rolle übernehmen, indem sie ihr Wissen im Verein weitergibt und bei Bedarf unterstützend zur Seite steht. Wichtige Informationen werden dokumentiert und stehen allen Interessierten auch später noch zur Verfügung.

Darüber hinaus kann es hilfreich sein, sich mit anderen Vereinen auszutauschen, etwa durch gemeinsame Austauschrunden oder Workshops. So profitieren alle Beteiligten von unterschiedlichen Perspektiven und Erfahrungen

4.2 Einfache Sprache

Flyer, Aushänge, Kursbeschreibungen und Website-Texte sollten möglichst klar, einfach und gut lesbar gestaltet sein. Kurze Sätze, eine aktive Sprache und der Verzicht auf Fachbegriffe helfen dabei, Informationen verständlich zu machen – insbesondere für Menschen mit Demenz. Auch eine übersichtliche Struktur, gut lesbare Schriftgrößen und ausreichend Kontraste helfen, Inhalte besser zu erfassen.

Tipps & Tricks zur Einfachen Sprache

4.3 Demenzsensible, soziale Angebote

Zusätzlich zum Sport können auch gemeinsame Kaffee- oder Spielenachmittage, Musikangebote oder Ausflüge angeboten werden, die für Menschen mit Demenz offen sind. Diese stärken das Gemeinschaftsgefühl und fördern soziale Teilhabe.

Solche Angebote können regelmäßig oder anlassbezogen stattfinden, wie beispielsweise Sommerfeste oder Aktionstage, mindestens aber zweimal pro Jahr. Wichtig ist, dass sie auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt sind. Dabei sollte auf Barrierefreiheit und eine gute Erreichbarkeit der Veranstaltungsorte geachtet werden, damit Menschen mit Demenz und ihre Begleitpersonen problemlos teilnehmen können. Die Angebote können auch gezielt Angehörige und Betreuungspersonen einbeziehen, um ein unterstützendes Netzwerk zu fördern.

Eine unkomplizierte Teilnahme ohne aufwändige Anmeldeprozesse hilft, die Hemmschwelle zur Teilnahme zu senken. Zudem sollten die Angebote gut sichtbar kommuniziert werden, zum Beispiel über Flyer, Newsletter oder persönliche Ansprache, insbesondere in den Bewegungsangeboten mit an Demenz erkrankten Teilnehmer*innen.

4.4 Aktive Begleitung beim Einstieg in den Verein

Neue Mitglieder mit Demenz werden beim Einstieg aktiv begleitet, z. B. durch eine Bezugsperson, die sie bei den ersten Stunden begrüßt, unterstützt und bei Bedarf Erklärungen bietet. Diese Begleitung reduziert Ängste und erleichtert die Eingewöhnung.

Diese Person kann die festgelegte Ansprechperson für Inklusion/Teilhabe oder auch eine Person aus dem bestehenden Teilnehmendenkreis sein. Sie sollte Verständnis, Geduld und Sensibilität mitbringen. Auch ein Tandem-Modell mit einem vertrauten Vereinsmitglied kann gut funktionieren.

4.5 Öffentlich sichtbares Engagement für Demenzfreundlichkeit

Der Verein macht sein Engagement für Menschen mit Demenz nach außen sichtbar – zum Beispiel über die Vereinswebsite, Plakate, Beiträge im Newsletter oder durch Pressemitteilungen in lokalen Medien. So wird Demenzfreundlichkeit nicht nur im Alltag gelebt, sondern auch aktiv kommuniziert und als Haltung nach außen getragen.

Menschen mit Demenz begegnen im Alltag häufig strukturellen Hürden, die ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben einschränken. Indem das Engagement des Vereins öffentlich sichtbar gemacht wird, wird ein klares Signal gesendet: Teilhabe ist nicht nur möglich, sondern ausdrücklich gewünscht. Dieses Signal richtet sich gleichermaßen an Betroffene, an ihre Angehörigen sowie an Menschen, die sich unterstützend einbringen möchten.

Ziel ist es, Berührungsängste abzubauen, Offenheit zu fördern und aufzuzeigen, wie ein wertschätzender und unterstützender Umgang mit dem Thema Demenz in der Gemeinschaft gelingen kann.

Die öffentliche Kommunikation des Engagements wirkt aber nicht nur nach außen, sondern auch innerhalb des Vereins: Sie schafft ein gemeinsames Verständnis für das Thema Demenz und fördert eine Kultur der Offenheit und Achtsamkeit. So wird Demenzfreundlichkeit langfristig im Vereinsalltag verankert und von den Mitgliedern mitgetragen.

Ein Verein, der sein Engagement offen zeigt, übernimmt zudem eine wichtige Vorbildfunktion. Er macht deutlich, dass auch vor Ort viel bewirkt werden kann. Diese Sichtbarkeit kann andere Vereine dazu ermutigen, selbst aktiv zu werden und so gemeinsam mehr Inklusion zu fördern.

5 Siegel demenzfreundlicher Verein des HTV

Um das Siegel „demenzfreundlicher Turnverein“ zu erhalten, prüft der Verein zunächst, ob die vier Grundvoraussetzungen und mindestens zwei der fünf Zusatzkriterien erfüllt sind.

Zur Antragstellung reicht der Verein das ausgefüllte Bewerbungsformular, welches auf der Website zur Verfügung steht, beim HTV ein. Übergangsweise kann alternativ die ausgefüllte Checkliste inklusive einer kurzen Beschreibung der umgesetzten Maßnahmen eingereicht werden.

Diese Darstellung dient gleichzeitig als vereinsspezifisches Konzept zur Teilhabe von Menschen mit Demenz. Es zeigt auf, wie der Verein konkret dazu beiträgt, dass Menschen mit kognitiven Einschränkungen Zugang zu Bewegung, Gemeinschaft und Teilhabe im Vereinsleben erhalten.

Ziel ist eine praxisnahe, nachvollziehbare Beschreibung, die einen realistischen Einblick in das Engagement zur Demenzfreundlichkeit des Vereins gibt.

Der Verband prüft anschließend die eingereichten Unterlagen. Auf Wunsch kann ein persönliches oder digitales Gespräch erfolgen. Wenn alle Anforderungen erfüllt sind, wird das Siegel „demenzfreundlicher Turnverein“ verliehen. Es ist fünf Jahre gültig und umfasst:

- Eine Urkunde
- Ein Logo zur freien Nutzung (z. B. für Website, Aushang)
- Zugang zu weiteren Materialen