

Urbanes Therapeutikum

Erste demenzfreundliche Raumstudie belegt Wirksamkeit von Außenräumen

■ Eine inklusive Freiraumplanung, die es allen Menschen erlaubt, sich selbstständig zu bewegen und am Quartiersleben teilzuhaben, ist Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben im Alter. Wie und warum ein Freiraumkonzept funktioniert, zeigt nun die erste demenzfreundliche Raumstudie der Universität Duisburg-Essen am Beispiel eines „Sinnesgartens“. □

Für jedes einzelne Mitglied unserer Gesellschaft bedeutet Mobilität Unabhängigkeit, Individualität und Flexibilität bei der Verwirklichung der eigenen Interessen. Vor allem die Alltagsmobilität übt auf das soziale städtische Miteinander einen hohen Einfluss aus. Älteren Menschen eine möglichst autonome Alltagsbewältigung zu ermöglichen, ist Ziel aller Überlegungen zu einer altersfreundlichen Stadt. Dabei gewinnt die demenzfreundliche Freiraumplanung in der Quartiersentwicklung zunehmend an Bedeutung. Im Zentrum steht dabei die Frage, inwieweit der vorhandene öffentliche Raum für die Entwicklung innovativer, therapeutisch wirksamer Freiraumkonzepte und -angebote genutzt werden kann, um die soziale und körperliche Aktivität älterer Menschen (mit Demenz) zu fördern. Vor allem niedrigschwellige Angebote, die Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen kontinuierlich und ohne größeren Aufwand zur Verfügung stehen, sind hier gefragt.

Das Konzept

Ein solches Angebot wurde innerhalb des Projektes „Urbane Räume für ein gesundes Alter“ (UDE) geschaffen: Im Fliedner-Dorf in Mülheim a. d. R. entstand auf einer Fläche von 1.300 Quadratmetern ein funktional therapeutischer Freiraum – eine Grünanlage, die in die dörfliche Siedlungsstruktur der Alten- und Behinderteneinrichtung „Das Dorf“ integriert wurde.

Von den 600 Menschen, die im Fliedner-Dorf leben, sind 140 Menschen an einer Demenz erkrankt. Ein demenzfreundliches Leitsystem in Form riesiger Mikadostäbe hilft ihnen dabei, die

Das Fliedner-Dorf

Vor 25 Jahren wurde das Dorf in Trägerschaft der Theodor Fliedner Stiftung schrittweise mit der Verwirklichung einer zukunftsweisenden Idee aufgebaut: die Errichtung einer Siedlungsgemeinschaft, in der junge und alte Menschen mit und ohne Behinderung gleichberechtigt zusammenleben. Auf diesem Gelände in Mülheim a. d. R. leben 600 Menschen, davon etwa 400 Menschen mit einer Behinderung oder Pflegebedürftigkeit. Das Dorf legt hohen Wert auf Normalität und Individualität. In diesem Zusammenhang sind sowohl die Außengestaltung – überschaubare Häuser, Innenhöfe, Gartenbereiche, soziale Treffpunkte, Laden und Friseur – als auch die innere Ausgestaltung der Häuser auf die Bedürfnisse der Bewohner ausgerichtet, um ihnen Orientierung, Wohnlichkeit und ein Zuhause zu bieten.

www.dorf.fliedner.de



Die Gartenanlage im Fliedner-Dorf erlaubt es allen Bewohnern, am Quartiersleben teilzunehmen.



Überdimensionale Mikadostäbe weisen den Bewohnern den Weg in den Garten.



Eine mit Gras bewachsene Gartenbank: Hier lässt es sich gut ausruhen.

Die Pilotstudie

Die Pilotstudie zur Nutzung der Außenanlage hat mit der Planung und Fertigstellung des Gartens im Jahr 2012 begonnen und wird mit der Veröffentlichung der Ergebnisse 2015 enden. Es ist die erste demenzfreundliche Raumstudie, die mit vier Akteuren aus den Bereichen Stadtplanung, Gerontomedizin, Projektierung und Altenpflegemanagement die direkte Wirksamkeit einer Außenanlage an Menschen mit Demenz erprobt hat. Wesentliche Ziele der Studie sind, ein selbstbestimmtes Aufsuchen und Nutzen von öffentlichen Räumen konzeptionell und baulich zu fördern, die Wegfindung im Quartier mit Orientierungsmitteln zu unterstützen und Ortsinnenkerne durch verstärkte soziale Interaktion zu beleben. An der Studie nahmen insgesamt 60 Bewohner mit Demenz teil.

Projektpartner und Webseite

Die Studie wurde durchgeführt von der Universität Duisburg-Essen (Profilschwerpunkt Urbane Systeme), dem Institut für Stadtplanung und Städtebau (ISS) und der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des LVR-Klinikums Essen und dem Zentrum für Außenflächengestaltung für pflegebedürftige Personen (ZAPP). Den Versuchsstandort stellte die Theodor Fliedner Stiftung, „Das Dorf – Wohnen im Alter“ zur Verfügung.

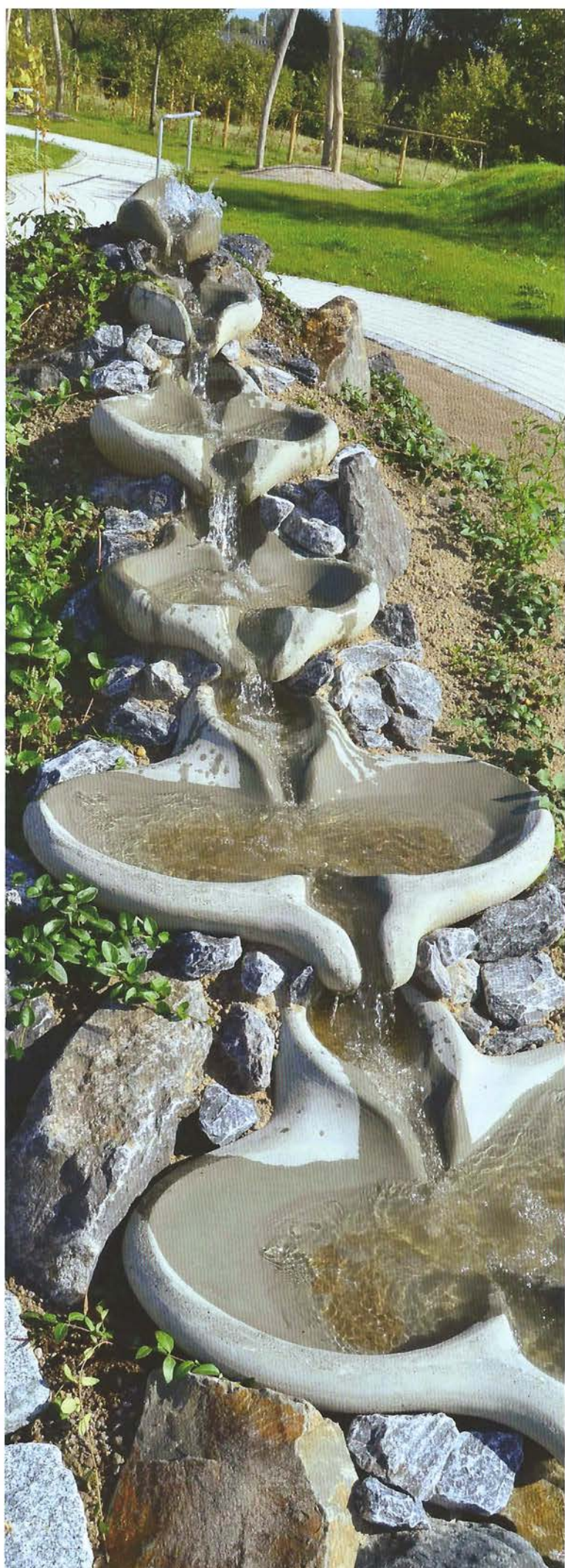
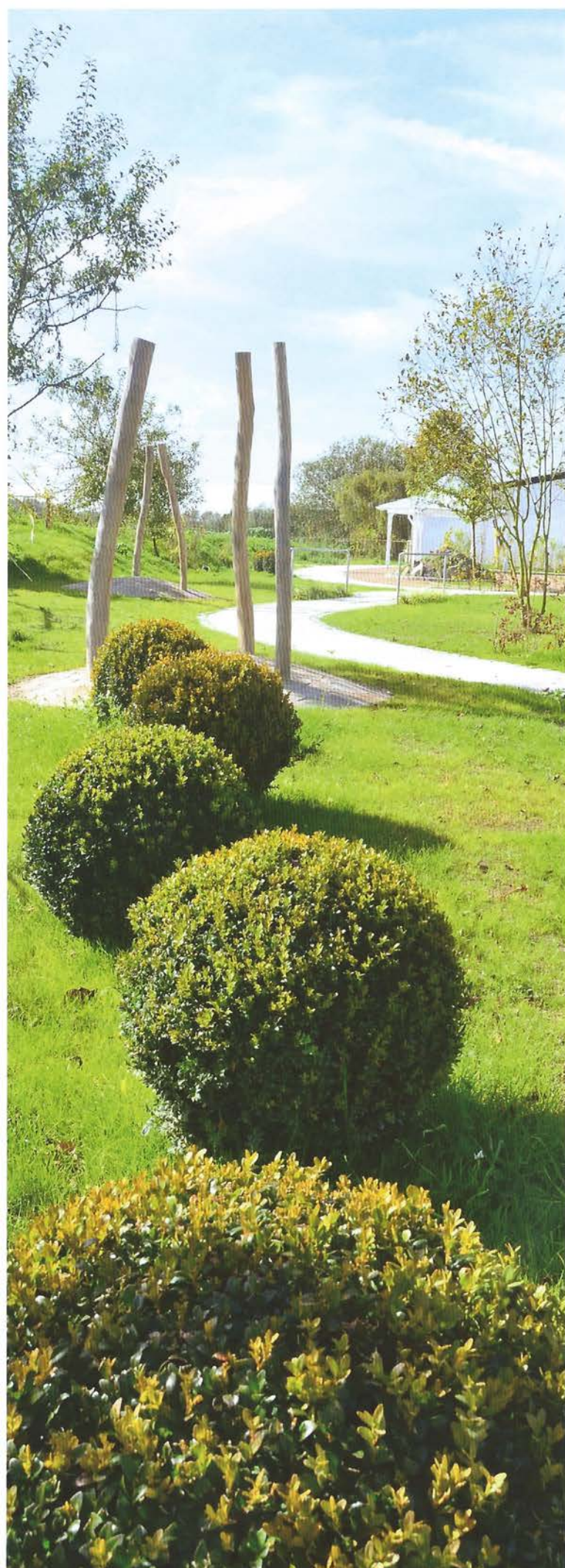
Das Modellvorhaben „Urbanes Therapeutikum“ wurde von Sensotecture.org initiiert und entwickelt. Es ist ein Netzwerk für das urbane Quartiersmanagement und die kommunale Freiraumplanung, das auf den Planungsgrundlagen und den Richtlinien des altersgerechten Quartiermanagements, des Barrierefreien Bauens und der Pflegemodelle des KDA basiert.

www.sensotecture.org

Gartenanlage von ihren Wohnungen aus gut zu erreichen („Walkability“). Die für das Konzept entwickelte Grünanlage bietet ihnen und den anderen Bewohnern Ruhe- und Rückzugsräume mit speziellem Mobiliar – wie einer mit Gras bewachsenen Gartenbank, die über eine integrierte Reizstimulation verfügt.

Verschiedene Objekte – unter anderem ein Wasserlauf – sollen die Aufmerksamkeit auf sich ziehen und die Konzentrationsbereitschaft erhöhen. Zur Bewegungsförderung gibt es bewegungstherapeutische, sensomotorische Übungsmodule. Diese Module bieten Möglichkeiten für ein angeleitetes Aktivitätstraining mit niedrighochwertiger Leistungsanforderung.

Die vor Ort tätigen Pflegefachkräfte, Demenztherapeuten und Angehörigen absolvierten ein Freiraum-Schulungsprogramm zur Nutzung des Gartens. 55 Mitarbeitende des Dorfes und des Sozialen Dienstes sowie Angehörige und Ehrenamtliche haben sich aktiv am Projekt beteiligt.



Studienergebnisse

Über einen Zeitraum von sechs Monaten wurden auf Basis neuropsychologischer Tests und empirischer Datenerfassung folgende Ergebnisse erzielt: Demenzfreundliche Freiräume wirken antidepressiv. Bei den Probanden konnte eine klinisch signifikante Verringerung der Depressionssymptomatik festgestellt werden. Die mit einer Demenz so oft verbundene Apathie verringerte sich ebenfalls. Herausfordernde Verhaltensweisen wie Aggressivität, Unruhe, Schlafstörungen wurden trotz (klinisch erwarteten) Fortschritts der Demenz nicht verstärkt.

Die Anlage wurde über den gesamten Anwendungszeitraum intensiv und kontinuierlich genutzt und in gleicher Weise wurden soziale Freiraumaktivitäten wahrgenommen. Damit trägt der Garten zur Etablierung eines sozial funktionierenden Lebensraums im Quartier bei: Funktional-therapeutisch genutzte Freiräume fördern die soziale Aktivität und gleichzeitig fördern soziale Aktivitäten die Nutzungsintensität.

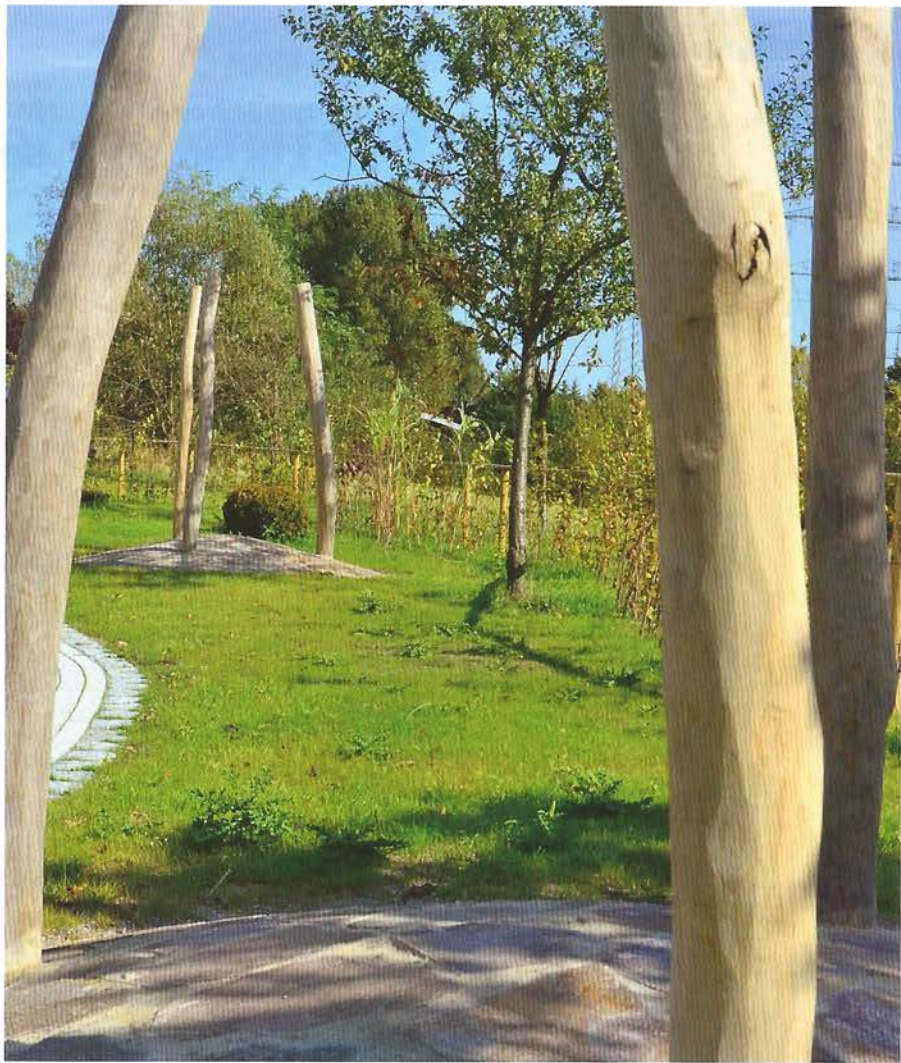
Insgesamt halten sich Personen mit leichter und mittelschwerer Demenz zeitlich mit etwa gleicher Intensität im Außenbereich auf, bei schwerer Demenz ist der Zeitraum etwas geringer. Die Krankheitsphase hat also nur eine geringe Auswirkung auf die Nutzungsintensität. Anders verhält es sich bei der Erreichbarkeit: Je näher die Anlage am Wohnbereich gelegen ist, desto länger und häufiger wird sie von den Bewohnern genutzt. Daraus ergibt sich die Frage nach der Rolle von Freiraumkonzepten im Hinblick auf frühzeitige Präventionsmaßnahmen zur Abmilderung mentaler Altersbeeinträchtigungen.

Für die Angehörigen der Probanden war die Gartenanlage eine Bereicherung für ein altersgerechtes Quartier. Mehr als zwei Drittel der Angehörigen (69 Prozent) sahen in der Anlage mit dem verbundenen Nutzungskonzept ein therapeutisches Angebot. Nach der subjektiven Einschätzung der Angehörigen haben 70 Prozent der Studienteilnehmer davon profitiert.

Die Ergebnisse zeigen außerdem, dass sich durch den Sinnesgarten das Klima in Nachbarschaft, Quartier und Einrichtung verbessert hat und die fachliche Stellung von Pflegeberufen und ambulanter Demenzbegleitung gestärkt wird.

Ausblick

Das Projekt bietet ein erstes demenzfreundliches Schlüsselkonzept mit städtebaulicher Funktion und therapeutischem Ansatz. Durch eine de-



menzfreundliche Planung können Pflege- und Wohnungsbau mobilitäts- und gesundheitsunterstützende Parks, Außenanlagen und Gartenanlagen bereitstellen. Mit der praktischen Umsetzung bekommt die Kommunalplanung vor Ort die Chance, Angehörige und ambulante Dienstleister alltags- und arbeitserleichternd zu unterstützen. Als zukünftiges Präventionsmodell können öffentliche demenzfreundliche Räume auch dazu beitragen, kommunale Pflichtausgaben einzusparen. Die Ergebnisse des Modellvorhabens zur Gesundheitsförderung und der Nutzungsintensität legen nahe, sich der Etablierung eines demenzfesten urbanen Raum-Managements und dem Aufbau von demenzfreundlichen Innenstädten zuzuwenden. ■

Autorin

Dipl.-Ing. Sonia Teimann

...ist Quartiers- und Stadtentwicklerin und Leiterin von Sensotecture.org, Raum- und Sozialplanung für den demografischen Wandel. Als Sachverständige der Regionale 2016 ist sie außerdem in der Stadtraumforschung „Advanced Research in Urban Systems“ der Universität Duisburg-Essen tätig.

Für ein altersgerechtes Quartier ist die Gartenanlage eine Bereicherung.