



Praxishilfe zum Kurzfilm: „Das Herz wird nicht dement“

Gefördert durch:



Fachlich begleitet durch:



Begleitet durch:



Projektdurchführung:



Modellprojekt DemOS: Prozessbegleitung – Training on the Job

Im Rahmen des Modellprojekts DemOS (Demenz – Organisation – Selbstpflege) wurde ein Interventionsprogramm entwickelt, das drei Bausteine umfasst:

Ist-Analyse, Qualifizierung und Prozessbegleitung.

Die Prozessbegleitung umfasst die Moderation von Arbeitsgruppen und eine Praxisbegleitung im Pflegealltag (Training on the Job).

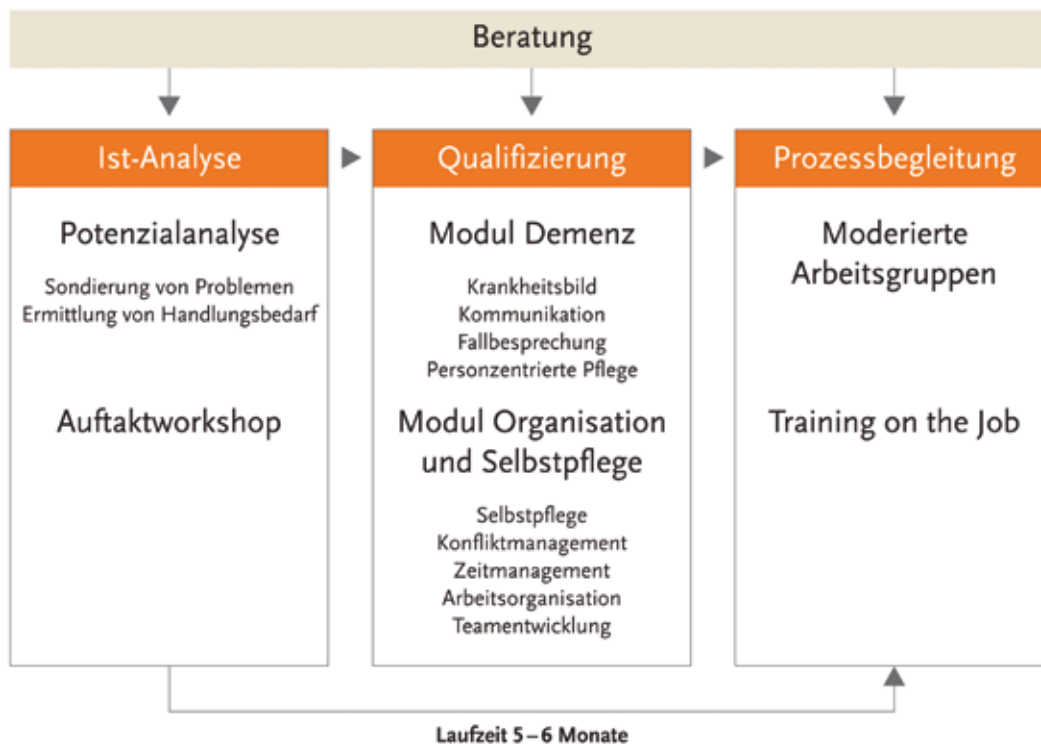


Abbildung: Interventionsbausteine im Modellprojekt DemOS

In einer Spezialeinrichtung für Menschen mit Demenz wurden während der Interventionsphase Fallbesprechungen eingeübt. Zur Vorbereitung sollten die Lebensgeschichten der Bewohner/-innen erfasst werden. Ein Themenkomplex bezog sich auf die Bewegungskbiographie. Es stellte sich heraus, dass viele männliche Bewohner in ihrer Jugend tanzen gelernt hatten und diese Fertigkeit in ihrem Leben gerne umgesetzt haben.

Die Voraussetzungen für ein tänzerisches Bewegungsangebot waren also günstig. Allerdings zeigte sich, dass ein Großteil der Pflegemitarbeiter/-innen weder Grundschritte beherrschten, noch Musikrhythmen einordnen konnten. Die Praxisbegleitung erfolgte in zwei Etappen:

- Vermittlung von Grundschritten und Haltetechniken an interessierte Pflegemitarbeiter/-innen durch einen Tanzlehrer
- Einführung eines Tanzcafés

Gefördert durch:



Fachlich begleitet durch:



Begleitet durch:



Projektdurchführung:



Tanzen – was man weiß, was man wissen sollte

Vielfalt für Körper, Geist und Seele

- Tanzen ist ein Zusammenspiel von Musik, Rhythmus, Körperbewegungen, Personen, Raum und evtl. Materialien (Tücher, Bälle etc.).
- „Tanzen“ kann als eine Form von Sport betrachtet werden. Motorische Grundfähigkeiten wie Motorik, Ausdauer, Koordination und Gleichgewichtssinn werden gefördert. Auch die Muskelkraft kann je nach Intensität beim Tanzen aufgebaut, aber zumindest länger erhalten werden. Besonderes Interesse kommt hier der „Multi-Tasking-Fähigkeit“ zu, da beim Tanzen viele einzelne komplexe Bewegungsabläufe koordiniert werden müssen. Diese Anforderungen erhöhen sich noch, wenn mit Partnern getanzt wird und Materialien eingesetzt werden.
- Tanzen kann auch zu einem ästhetischen Erlebnis werden, wenn Gefühle und Handlungen in Körperbewegungen umgesetzt werden und die Musik so interpretiert wird.
- Tanzen kann therapeutisch eingesetzt werden, um Menschen durch Musik und Bewegungsformen anzuregen, einen Zugang zu ihrer Lebensgeschichte zu finden und sich in Bewegungen auszudrücken.



Wie Tanzen wirkt!

- Tanzen hat eine positive Wirkung auf Körperbewusstsein, Körperhaltung und körperliche Kapazitäten ebenso wie auf intellektuelle Fähigkeiten bzw. das Kurzzeitgedächtnis.
- Tanzen kann beweglich halten, die Kondition stärken, Reaktionsvermögen und Koordination wacher halten und damit Alltagsbeweglichkeit fördern.
- Tanzen regt die kognitive Leistungsfähigkeit an, z. B. durch die zu verinnerlichenden Bewegungsabläufe, Anforderungen der Raumorientierung oder das Erfassen und Behalten von Schrittfolgen und Tanzfiguren oder Materialeinsatz.
- Tanzen spricht insbesondere den emotionalen Bereich an. Es kann sowohl Gefühle hervorrufen, als auch Ausdruck für Stimmungen und Gefühle werden.
- Tanzen kann sehr viel Spaß und Freude bereiten und somit das Wohlbefinden positiv beeinflussen.
- Tanzen kann ein Schlüsselreiz für die Entfaltung von Erinnerungen sein.
- Gemeinsames Tanzen aktiviert die Ressourcen und lenkt den Blick Pflegender auf das, was vorhanden ist. Das Gewicht der Begegnung zwischen Menschen mit und ohne kognitive Beeinträchtigungen liegt auf dem gemeinsamen Tun.
- Tanzen ermöglicht Kontakte mit anderen Menschen, z. B. bei Tanz- und Bewegungsspielen, einfachen Kreistänzen oder Arrangements mit Paaren oder in Kleingruppen.
- Tanzen kann dazu beitragen, neue soziale Netze aufzubauen.
- Angehörige erleben sich und ihre demenzerkrankten Familienangehörigen in einem ihnen bekannten Zusammenhang; sie können aktiv sein und Körperkontakt und Körpernähe beim Tanzen erfahren.

Gefördert durch:



Fachlich begleitet durch:



Begleitet durch:



Projektdurchführung:



Voraussetzungen für ein Tanzangebot

Sind Tanzkenntnisse in der Bewegungsbiographie von Bewohner/-innen vorhanden?

- Es wird beim Einzug eine Bewohnerbiographie erstellt (Biographiebogen kann bei Demenz Support Stuttgart gGmbH angefragt werden).
- Im Biographiebogen sind die individuellen Bewegungsvorlieben erhoben.
- Dadurch, dass die Bewegungsvorlieben der Bewohner/-innen bekannt und dokumentiert sind, lassen sich Gruppen bilden.

Verfügen Mitarbeiter/-innen über Tanzkenntnisse in Standardtänzen?

- Standardtanzkenntnisse fehlen vor allem bei jungen Mitarbeiter/-innen, die während der Schulzeit keinen Tanzkurs besucht haben.
- In der Einrichtung wird ein Tanzkurs für interessierte Mitarbeiter/-innen angeboten.
- Der Tanzlehrer vermittelt einfache Grundschritte und Haltetechniken.

Ist ein Raum zur Veranstaltung von Tanznachmittagen vorhanden?

- Es stehen Räumlichkeiten zur Verfügung, die mit wenig Aufwand gestaltet werden können.
- Ein bestehender Raum kann für eine Tanzveranstaltung umgenutzt werden. Die Gestaltung erfolgt in Zusammenarbeit mit der Hauswirtschaft (hier ist die Klärung der Nahtstellen wichtig).
- Wenn in der Einrichtung kein Raum zur Verfügung steht, finden sich vielleicht in unmittelbarer Nachbarschaft Räumlichkeiten, die angemietet werden können.
- Eine weitere Möglichkeit: In einer Tanzschule findet einmal monatlich ein Tanznachmittag mit Bewohner/-innen und Angehörigen statt. Der Tanznachmittag wird mit ehrenamtlichen Helfern, Freiwilligen und Pflegenden organisiert.

Gibt es interessierte Mitarbeiter/-innen, die das Vorhaben in einer Arbeitsgruppe bearbeiten?

- In der Einrichtung ist die Planung und Organisation neuer Vorhaben in Arbeitsgruppen eingeübt. Ein/e versierte/r Mitarbeiter/-in übernimmt die Leitung/Moderation.
- Wenn wenig Erfahrung vorhanden ist, beauftragt die Einrichtung eine externe Moderation zur Unterstützung der Arbeitsgruppe.
- In beiden Fällen wird ein Konzept erstellt, das organisatorische Maßnahmen, einen Zeitplan für die Umsetzung des Vorhabens und den daran anschließenden Erfahrungsaustausch beinhaltet. Über die Form der Dokumentation sollte sich die Arbeitsgruppe klar werden, weil u. U. Anschaffungen wie eine Film- oder Fotokamera damit verbunden sind.

Gefördert durch:



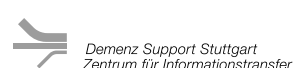
Fachlich begleitet durch:



Begleitet durch:



Projektdurchführung:



Organisation eines Tanznachmittags

Vorbereitung und Informationsfluss

Angehörige

- Angehörige im Rahmen einer Informationsveranstaltung (Angehörigenabend) über das Vorhaben informieren und zur Beteiligung einladen. Aushang über „Tanzveranstaltung“ im Eingangsbereich und auf jedem Wohnbereich

Bewohner/-innen

- Erinnerungshilfe im Wohnbereich und auf den Tischen (z. B. Tanzkarte)
- Bekleidung bereits am Vormittag oder nach der Mittagsruhe für die Tanzveranstaltung auswählen
- „Tanzen“ bei Gesprächen oder bei den Mahlzeiten thematisieren und an die Veranstaltung erinnern

Pflegende

- „Tanzen“ als Thema wird bei Pflegehandlungen und in Gesprächen mitgeführt
- Bewohner/-innen werden darin unterstützt, dem Anlass gemäß die richtige Bekleidung auszuwählen
- Bewohner/-innen werden zum Tanznachmittag begleitet
- Es besteht Klarheit, wer von den Pflegenden den Tanznachmittag begleitet

Hauswirtschaft

- Vorbereitung und Gestaltung des Raumes durch Hauswirtschaft (Tanzfläche, Tischgruppen, Dekoration)
- Eindecken und Abräumen der Tischgruppen, Anlieferung von Verpflegung und Getränken (Kaffee und Kuchen)
- Für störungsfreien Ablauf der Tanzveranstaltung sorgen (falls der Raum als Verkehrsweg genutzt wird für z. B. Wäsche- oder Geschirrwagen)

Sozialer Dienst

- Präsenz und Begleitung während der Tanzveranstaltung

Hausmeister/Technik

- Technik für Musik (Gerätenutzung ist einfach, Lautsprecher sind im Raum sicher fixiert, keine Kabel als Stolperfallen)

Tanzlehrer oder Discjockey

- Die Musikauswahl orientiert sich an den Jugendjahren der Bewohner/-innen
- Bei der Musikauswahl wird auf einen fein abgestimmten Wechsel von langsamen und dynamisch schnellen Musiktiteln geachtet.

Gefördert durch:



Fachlich begleitet durch:



Begleitet durch:



Projektdurchführung:



Ablauf eines Tanznachmittags (ca. 2 Stunden)

- Begrüßung der Bewohner/-innen (5 Min.)
- Anfangsritual (Eröffnungstanz, ca. 10 Min.)
- Tanzen – Bewohner/-innen mit Angehörigen und Pflegenden (30 Min.)
- Pause mit Kaffee und Kuchen (30 Min.)
- Tanzen – Bewohner/-innen mit Angehörigen und Pflegenden (30 Min.)
- Abschlussritual (Polonaise) (10 Min.)

Tipps für die Umsetzung

- Eine kleine Gruppe tanzbegeisterter Mitarbeiterinnen sind Garanten für die Umsetzung und sie unterstützen den Prozess.
- Bei der Einführung eines neuen Angebotes braucht es einen langen Atem – erst nach einigen Tanzveranstaltungen stellt sich Sicherheit im Ablauf ein und Angehörige beteiligen sich zunehmend.
- Zur Unterstützung der Mitarbeiter/-innen hat es sich bewährt, dass ein Tanzlehrer durch den Nachmittag führt.
- Fotos oder Filmaufnahmen dokumentieren das Geschehen – das Material kann auch für Angehörigeninformationen und für die Öffentlichkeitsarbeit der Einrichtung eingesetzt werden.
- Beobachtungen zusammentragen, welche Wirkung die Tanzveranstaltung auf Bewohner/-innen hat. Dadurch kann das Bewusstsein in den Teams geschärft werden, wie sich das Angebot auf Wohlbefinden, Verhaltensweisen und Schlafverhalten von Bewohner/-innen auswirkt.

Gefördert durch:



Fachlich begleitet durch:



Begleitet durch:



Projektdurchführung:



Literatur

- Demenz Support Stuttgart gGmbH (2008): *dess_orientiert Let's move – Bewegung und Demenz*. Ausgabe 2/08. Stuttgart: Demenz Support gGmbH
www.demenz-support.de/Repository/dessjournal_2_2008_bewegung.pdf
- Arp, A. (2011): *Wir tanzen wieder – Demenz und Bewegung*. In: *ProAlter* 43(2), 9–11
- Gipp, A. (2010): *Tanzen mit Menschen mit Demenz*. Norderstedt: Books on Demand
- Jerzy Lec, S. (2010): *Ein Projekt in Köln lockt Menschen mit Demenz und Ihre Angehörigen aus der sozialen Isolation und rein in die Tanzschule. Wir tanzen wieder!* In: *pflügen: Demenz* (15), 14–17
- Kleinstück, S. (2010): *Tanzen ohne Attest und Krankenschein*. In: *Demenz – Das Magazin* (4), 14–17
- Kuhn, C. (2013): *Wer rastet, rostet – Ergebnisse aus dem Modellprojekt DemOS*. In: *Kongressband zum 7. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V., Hanau 18.–20.10.2012* (in Vorbereitung)
- Kuhn, C. (2012): *Schluss mit der Sitzkultur: Ein „bewegter Alltag“ ist gelebte Praxis im Modellprojekt DemOS*. In: *pflügen: Demenz* (24), 43–47
- Kuhn, C.; Theune, T. (2011): *Tanzen und Bewegung zu Musik für Menschen mit Demenz*. In: *Praxis Physiotherapie* 4(3), 187–192
- Stephan, I.; Amthor, L. (2011): *Singen, schwingen, schunkeln: Tanzen im Sitzen: Lebensqualität und Gesundheitstraining*. In: *Pflegezeitschrift* 64(6), 338–340

Links

- www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege
www.bgw.de
www.inqa.de
www.modellprojekt-demos.de
www.seniorentanz.de/
www.wir-tanzen-wieder.de/

Kontakt

Demenz Support Stuttgart gGmbH | Zentrum für Informationstransfer
 Hölderlinstraße 4 | 70174 Stuttgart | Telefon +49 711 99787-10 | Telefax +49 711 99787-29
redaktion@demenz-support.de | www.demenz-support.de

Das Modellprojekt DemOS wurde vom 16.11.2009 bis zum 15.11.2012 von Demenz Support Stuttgart gGmbH im Rahmen des Förderschwerpunkts Demografischer Wandel in der Pflege durchgeführt. Es wurde vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) gefördert, von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) fachlich begleitet und von der Gesellschaft für soziale Unternehmensplanung mbH (gsub) unterstützt.

Illustration: Magdalena Czolnowska
 © Demenz Support Stuttgart gGmbH

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Fachlich begleitet durch:



Begleitet durch:



Projektdurchführung:

