

KURZBERICHT

| | |
|-------------------|--|
| Thema | Agil im Alter – Handbuch Rollator-Tanz |
| Schlüsselbegriffe | Seniorinnen und Senioren, Gesundheit, Fitness, Tanzen, Rollator, Rollator-Tanz |
| Ressort, Institut | Bundesministerium für Gesundheit |
| Auftragnehmer(in) | Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband e.V. |
| Projektleitung | Leiter der ADTV-Tanzlehrerakademie, Jürgen Ball |
| Autor(en) | Sylvia Scheerer, Heidi Schumacher |
| Beginn | 01.08.2015 |
| Ende | 31.12.2015 |

Vorhabenbeschreibung, Arbeitsziele

Das Ziel des Projektes war es, ein Handbuch für Rollator-Tanz zu erstellen, mit dem Mitarbeiter/-innen und ehrenamtliche Helfer/innen in Einrichtungen für Senior/innen nach Abschluss einer 3-stufigen Schulung ein Nachschlagewerk zur Verfügung haben, das ihnen in der praktischen Arbeit hilfreich ist. Die Teilnehmer/innen der Schulungsseminare erhalten nach Abschluss jeder Stufe ein Zertifikat der ADTV-Tanzlehrerakademie, das ihnen bescheinigt, selbstständig Tanzunterricht für Nutzer/innen von Rollatoren geben zu können. Rollator-Tanzen dient nachweislich der Prävention vor altersbedingten körperlichen, seelischen und sozialen Problemlagen. Es ist vor allem eine Sturzprophylaxe, was inzwischen auch für Krankenkassen interessant geworden ist.

Durchführung, Methodik

Eine auf Rollstuhl - und Rollator-Tanz spezialisierte ADTV-Tanzlehrerin hat für Standardtänze, Lateinamerikanische Tänze und Volkstänze Choreographien entwickelt, die an die besonderen Voraussetzungen und Belange von Menschen mit Rollatoren angepasst sind, aber gleichwohl in ihrer Charakteristik erhalten bleiben. Außerdem konnte eine Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Seniorentanz e.V. erreicht werden, der für das Handbuch Choreographien für Sitztänze beisteuerte.

Für das Handbuch wurde eine einheitliche Darstellung aller Tanzbeschreibungen entwickelt, die das Material in „leicht“, „mittel“ und „schwieriger“ strukturiert. Insgesamt werden fünf Standardtänze (Foxtrott, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Slowfoxtrott, Tango), zwei Lateinamerikanische Tänze (Rumba, Samba), drei Volkstänze (Linientanz, Kreistanz, Polonaise) sowie acht Tänze im Sitzen detailliert beschrieben. Für jeden Tanz werden Musikempfehlungen angeboten. Den Tanzbeschreibungen vorgeschaltet sind Vorbereitungsphasen für Motorik und Rhythmik, ebenso für das „Zählen“. Es gibt eine Fülle von praktischen Hinweisen und konkrete Anleitungen für den Aufbau und die Dokumentation von Tanzstunden.

Vor dem eigentlichen praktischen Teil beschreibt ein Wissenschaftler die neurologischen Zusammenhänge zwischen Tanzen und Gehirnaktivitäten, sowie ein Arzt die medizinischen Auswirkungen des Tanzens auf den Körper und die Psyche.

Das Handbuch wurde in einer Entwurfsfassung in einem speziellen Seminar mit 13 Teilnehmenden getestet und erhielt von allen durchweg gute bis sehr gute Bewertungen.

Gender Mainstreaming

Das Handbuch wird allen Teilnehmenden der ADTV-Schulungsmaßnahmen Rollator-Tanz als Nachschlagewerk zur Verfügung gestellt. Sowohl die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden in Einrichtungen für Senior/-innen als auch die an den Tanzstunden Teilnehmenden können Frauen und Männer sein, die Tanzbeschreibungen und sonstigen Anleitungen sind geschlechtsneutral. Allerdings zeigt die Erfahrung, dass sowohl die künftigen Rollator-Tanz-Lehrenden als auch die Tanzenden selbst zum überwiegenden Teil Frauen sind. Sie sind in der einschlägigen Altersgruppe und auch als Bewohnende von Einrichtungen bekanntermaßen in der Mehrzahl.

Ergebnisse, Schlussfolgerungen, Fortführung

Tanzen ist ein wichtiger Beitrag zur Gesunderhaltung im Alter. Es kann auch vorbeugend wirken gegen Demenz und gegen andere degenerative Erkrankungen.

Der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband e.V. stellt sich bereits seit längerem der Aufgabe, mit dem demographischen Wandel konstruktiv umzugehen. Er macht zahlreiche Angebote für eine ältere Klientel und für Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen. Rollator-Tanz ist dabei ein wichtiger Baustein. Es werden nicht nur haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende in Einrichtungen für Senior/-innen geschult, sondern auch die Tanzlehrenden in den ADTV-Tanzschulen. Da der Bedarf an entsprechenden Angeboten in den kommenden Jahren steigen wird, sind entsprechende Schulungen auch Teil von Fortbildungsveranstaltungen, angefangen vom zentralen „Internationalen Tanzlehrerkongress INTAKO“ bis hin zu den regionalen Schulungsveranstaltungen der ADTV-Tanzlehrerakademie.

Umsetzung der Ergebnisse durch das BMG

Im Rahmen des Nationalen Aktionsplan "IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung" waren ältere Menschen von Beginn an eine wichtige Zielgruppe. Etwa 2 Millionen Menschen in Deutschland nutzen einen Rollator, der ihnen mehr Mobilität, Autonomie und Lebensqualität bietet. Das Projekt "Agil im Alter - Rollator-Tanz", das der ADTV nach niederländischem Vorbild auf den Weg gebracht hat, sollte erreichen, dass Menschen mit eingeschränkter Mobilität zu Bewegung motiviert und angeleitet werden. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Menschen, die sich im hohen Alter körperlich betätigen nicht nur körperlich sondern auch geistig gesünder sind. Tanzen fördert die Ausdauer, Koordination, Konzentration und Balance und kann dazu beitragen z.B. auch Stürze zu verhindern oder zumindest deren Folgen zu minimieren. Auch ermöglicht es, älteren Menschen wieder stärker am sozialen Leben teilzunehmen und beugt daher auch der Vereinsamung im Alter vor. Das vorliegende Projekt unterstützt somit die Ziele von IN FORM und ist ein Beispiel guter Praxis.

verwendete Literatur

Keine