

Interventionsmodule – wissenschaftliche Einordnung



MODUL 6: TANZCAFÉ

**Förderung von
körperlicher und kognitiver Aktivität
in Form eines Tanzcafés**



Gliederung des Moduls

Theoretischer Hintergrund	3
Einordnung in den Leitfaden Prävention	6
Nutzung/Einbindung vorhandener Strukturen	8
Inhalt	8
Zeitlicher Rahmen	8
Qualifikation der Durchführenden	8
Inhaltliche Ausgestaltung	9
Beispielhafter Ablauf	10
Visualisierungsmöglichkeiten	10
Multiplikatorenschulung	11
Verlaufsdokumentation & prozessbegleitende Qualitätssicherung	13
Quellen	14



Theoretischer Hintergrund

Tanzen stellt eine multimodale Aktivität dar, bei der eine Vielzahl von Fähigkeiten wie Motorik, Kognition, sensomotorisches Erleben und Emotionserleben abgerufen werden.¹ Die Forschung zum Tanzen konnte dabei in vielen Studien positive Einflüsse auf die physische Gesundheit und eine Steigerung der sozialen Aktivität nachweisen.²

Vor allem für Menschen mit Demenz zeigen sich empirisch im Rahmen von psychosozialen Interventionen positive Effekte von Tanzen auf die Balancefähigkeit, das Sturzrisiko, die physische und kognitive Aktivität, die Lebensqualität sowie soziale Interaktionen.³ Längsschnittlich konnten Verghese und Kollegen (2003) auch zeigen, dass Tanzen das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, reduziert.

Die zentralen Wirkmechanismen von Tanzinterventionen für Menschen mit Demenz lassen sich dabei in verschiedene Bereiche untergliedern und zeigen die Bedeutsamkeit des Tanzens in der stationären Pflege (Tabelle 1). Neben dem beobachtbaren Verhalten der Bewohnerinnen und Bewohner konnten auch positive Effekte hinsichtlich der erlebten Freude und der Interaktion der Bewohnerinnen und Bewohner untereinander identifiziert werden. Weiterhin zeigte sich, dass durch die Teilnahme des Pflegepersonals eine verbesserte Arbeitszufriedenheit und eine Verbesserung in der Pflegestrategie und im Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern erzielt wurde.⁴ Durch die positivere Zuwendung des Personals an die Bewohnerinnen und Bewohner sowie die gesteigerte Arbeitszufriedenheit lässt sich dann auch schlussfolgern, dass es beidseitig zu weniger herausforderndem Verhalten kommt.

.....
1 Karpoti et al. (2015), Kshtriya et al. (2015).

2 Bertram & Stickley, (2007), Keogh et al. (2009), Lima & Vieira (2007), McKinley et al. (2008).

3 Guzmán-García et al. (2013), Karkou & Meekums (2017), Klimova et al. (2017).

4 Guzmán-García et al. (2012).



Tabelle 1: Schlüsselergebnisse der Tanzforschung bei Demenz (übersetzte Tabelle)
(Guzmán-García et al. 2013)

Effekte auf	Indikator	Referenzen
Verhalten der Bewohner/-innen	Stabile Verhaltensweisen Abnahme von Agitation	Duignan et al. (2009), Guzmán-García et al. (2012), Hokkanen et al. (2003, 2008), Palo-Bengtsson & Ekman (1997)
	Abnahme von verbaler und physischer Aggression und Unruhe Abnahme von Ängstlichkeit	Guzmán-García et al. (2012), Palo-Bengtsson and Ekman (1997)
Emotionaler und affektiver Status der Bewohner/-innen	Freude und Glück Förderung der Reminiszenz	Guzmán-García et al. (2012), Nyström and Lauritzen (2005), Ravelin et al. (2009), Rösler et al. (2002)
Kognition der Bewohner/-innen	Erlernen motorischer Fähigkeiten Mentale Stimulation Exekutive Funktionen und leichte Verbesserungen der kognitiven Kontrolle	Guzmán-García et al. (2012), Hokkanen et al. (2003, 2008), Rösler et al. (2002)
Kommunikation der Bewohner/-innen	Dyadische Interaktion zwischen Personal und Bewohner/-innen durch verbale und nonverbale Kommunikation Steigerung von narrativer Erzählung und sozialer Interaktion	Duignan et al. (2009), Guzmán-García et al. (2012), Hokkanen et al. (2003, 2008), Palo-Bengtsson & Ekman (1997, 2002), Palo-Bengtsson et al. (1998)
Mobilität und Balancefähigkeit der Bewohner/-innen	Steigerung der körperlichen Flexibilität und Fitness	Guzmán-García et al. (2012), Palo-Bengtsson and Ekman (1997, 2002), Palo-Bengtsson et al. (1998)
Pflegepersonal	Empowering zur Umsetzung von Tanzangeboten Generierung von Arbeitszufriedenheit und verbesserter Pflegestrategien und Interaktionen mit den Bewohnerinnen/Bewohnern Unterstützung der Durchführung des Tanzangebots	Guzmán-García et al. (2012), Hokkanen et al. (2003, 2008), Ravelin et al. (2009), Nyström and Lauritzen (2005), Duignan et al. (2009), Palo-Bengtsson and Ekman (1997, 2002), Palo-Bengtsson et al. (1998)
Familienangehörige	Teilnahme am Angebot	Duignan et al. (2009), Guzmán-García et al. (2012), Ravelin et al. (2009)

Eine Metaanalyse⁵ konnte zeigen, dass sich die Art der Ausgestaltung von Tanzangeboten in stationären Pflegeeinrichtungen unterschied. So boten einige Einrichtungen therapeutisches Tanzen, psychomotorische, tanzbasierte Übungsgruppen, Tanzbewegungstherapie oder klassische Tanztherapie mithilfe von Therapeutinnen und Therapeuten an. Andere wiederum

.....
5 Guzmán-García et al. (2013).



gestalteten das Angebot als soziale Tanzgruppe. Die Häufigkeit der Tanzintervention variierte in den Studien von fünfmal pro Woche bis einmal pro Monat bei einer Dauer von 30 bis 60 Minuten, wobei die häufigste Frequenz bei einmal pro Woche lag. Eine neuere Metaanalyse aus 2019 empfiehlt speziell für die Gruppe von Menschen mit Demenz eine Häufigkeit von zweimal pro Woche mit einer Dauer von 30 bis 60 Minuten.⁶

Mabire und Kollegen (2019) geben in ihrer Metaanalyse auch praktische Empfehlungen für die Durchführung von therapeutischen oder freizeitorientierten Tanzangeboten für Menschen mit Demenz (Tabelle 2).

Tabelle 2: Praktische Empfehlungen zur Durchführung von Tanzangeboten (übersetzte Tabelle) (Mabire et al. 2019)

	Therapeutische Intention	Freizeitorientierte Intention
Indikationen	<ul style="list-style-type: none"> • Motorische Rehabilitation: Gehen, Balance, Sturzrisiko • Kognitive Rehabilitation: Gedächtnis, exekutive Funktionen, motorische Praxis • Psychologische Rehabilitation: soziale Interaktion, Stimmung, Lebensqualität, sozialer Rückzug, Ängstlichkeit, Depressivität, Agitation 	Gesellige Events, Gemeinschaft, soziale Veranstaltungen
Kontraindikationen	Verhalten ist inkongruent zur Behandlungsintention, schwere kognitive Störungen, Gesundheitsprobleme, Schmerzen, sehr schlechte Mobilität, medizinische Vorgabe, sich nicht zu bewegen, kontraindikative psychische Störung, Drogen- oder Alkoholabhängigkeit	Sturzrisiko, medizinische Vorgabe, sich nicht zu bewegen, fragiler Gesundheitszustand, Drogen- oder Alkoholabhängigkeit, disruptives Verhalten
Teilnehmerprofil	Ältere Personen mit Demenz oder kognitiven Einschränkungen	Für jeden geöffnet
Häufigkeit	Zeitraum: 12 Wochen Frequenz: 2-mal pro Woche Dauer: 30–60 Minuten	Nicht spezifiziert
Sequenzen	(1) Präsentation, (2) Aufwärmen, (3) Tanzübungen, (4) freier Tanz, (5) „Cool down“-Phase, (6) Teilnehmer-Feedback plus Pausen	Nicht spezifiziert (empfohlen: Aufwärm- und „Cool down“-Phase plus Pausen)
Setting	Ruhiger und entspannender Raum, gut gelüftet und geräumig, Stühle und Getränke vorhanden	Gymnastikraum
Beobachtung durch Teilnehmende	Teilnehmende, die nur sehr zurückhaltend anwesend sind, sollten für eine Reevaluation hinzugezogen werden, um das Angebot passend zu gestalten	Nicht spezifiziert
Beschäftigte und Anleiter/-innen	Tanzlehrer/-in, Therapeutinnen/Therapeuten, zusätzlich begleitendes Personal; ausgebildetes Personal	Mitarbeiter/-innen, Familienangehörige, Freunde
Beurteilungskriterien	Kognition, Psychomotorik, Balance, Verhalten	Lebensqualität, Wohlfühlen, Zufriedenheit

6 Mabire et al. (2019).



Einordnung in den Leitfaden Prävention

Das Modul „Förderung von körperlicher und kognitiver Aktivität in Form eines Tanzcafés“ dient schwerpunktmäßig der Förderung körperlicher Aktivität, Stärkung kognitiver Ressourcen und der Steigerung der psychosozialen Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner.

Verhaltensprävention

Die Bewohnerinnen und Bewohner sollen in Form eines Tanzcafé-Angebots in der stationären Pflegeeinrichtung die Möglichkeit bekommen, sich zu ihnen bekannter Musik aus früheren Zeiten zu bewegen. Ziel ist dabei nicht die Vermittlung von expliziten Tanzschritten oder gar des Tanzenlernens, sondern vielmehr das gemeinsame In-Bewegung-Sein.

Durch die bekannten Musikstücke sollen gleichzeitig Erinnerungen an frühere Zeiten geweckt und somit Gedächtnisinhalte aktiviert werden. Die Musik steigert die Motivation und Teilnahme Freude der Bewohnerinnen und Bewohner am Tanzcafé und lenkt die Aufmerksamkeit weg von den Einschränkungen im Alltag und den Erkrankungen. Durch die offene Gestaltung des Angebots soll sowohl multimorbid Erkrankten eine passive Teilnahme und ein Zuschauen ermöglicht werden wie auch Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrern ein Tanzen im Rollstuhl. Stimmung, Haltung und Verhalten des durchführenden Personals sind entscheidend dafür, dass alle Bewohnerinnen und Bewohner aktiv werden. Das wird dabei nicht nur durch aktives Mittanzen deutlich, sondern auch, wenn passiv Teilnehmende lächeln, im Stuhl/Rollstuhl mitwippen oder Lieder mitsingen.⁷

Verhältnisprävention

Das Tanzcafé findet bestenfalls an einem zentralen Ort in der Einrichtung statt, sodass der Klang der Musik und die gute Stimmung auch die nicht Teilnehmenden und das Personal in den Wohnbereichen erreichen kann. Diese angenehm verbrachte Zeit auch mit Beschäftigten und Angehörigen wirkt allgemein entspannend; herausforderndes Verhalten von Bewohnerinnen und Bewohnern wird dadurch seltener.

Die gemeinsame Teilnahme von Angehörigen und Bewohnerinnen und Bewohnern am Tanzcafé bietet eine Möglichkeit, einer eventuell bestehenden Sprachlosigkeit und gegenseitigen Hilflosigkeit im Umgang miteinander entgegen zu wirken und gemeinsam positive Momente im Tanzen zu erleben.

Das Tanzcafé ist vor allem für Menschen mit Demenz ein strukturiertes Angebot, das ihrem Bewegungsdrang entspricht und keine Langeweile aufkommen lässt, und dadurch herausfordernden Verhaltensweisen im Alltag entgegengewirkt.

.....

7 Kleinstück & Heuvelmann (2016).



Beschäftigte, die am Tanzcafé teilnehmen, können durch die Bewegung und die stimmungs- volle Atmosphäre das eigene Stresserleben reduzieren und sich selbst körperlich betätigen. Die Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner und die Gesundheit der Beschäftigten haben aufeinander direkten Einfluss. Durch die Förderung der Beschäftigtengesundheit kann ein ruhigerer und positiverer Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohner geschaffen werden, was wiederum die Wahrscheinlichkeit von herausforderndem Verhalten reduziert. Insgesamt werden somit ein verbesserter Pflegealltag und ein angenehmeres Leben in der stationären Pflege gefördert.

Hinsichtlich der Planung des Angebots „Tanzcafé“ sollen je nach Möglichkeiten interessierte Bewohnerinnen und Bewohner bei der Planung, Einladung und Umsetzung des Projektes beteiligt werden und kleine Aufgaben übernehmen.

Um geeignete Musikstücke zu wählen, empfiehlt es sich, in der Einrichtung eine Musikwunsch- wand aufzustellen, an der Bewohnerinnen und Bewohner ihre Musikwünsche für das Tanz- café festhalten. Darüber hinaus können Bewohnerinnen und Bewohner mit Demenz nach ihren Musikwünschen gefragt werden. Auch Bewohnerinnen und Bewohner mit vollständiger Immobilität können befragt werden und – wenn in der Einrichtung vorhanden – über kleine Lautsprecher die Möglichkeit bekommen, die Musik mitzuhören.

Für nicht auskunftsfähige Bewohnerinnen und Bewohner liefern möglicherweise Angehörige Ideen zur früheren Lieblingsmusik. Ebenfalls können bekannte Stücke aus früheren Zeiten anhand der Biografien der Bewohnerinnen und Bewohner recherchiert werden.



Nutzung/Einbindung vorhandener Strukturen

Um für die Konzeption und Umsetzung des Bewegungsangebots möglichst ressourcenschonend zu arbeiten und die Durchführung für alle Beteiligten zu vereinfachen, soll – angelehnt an den Leitfaden Prävention – auf bestehende Strukturen in oder um die Einrichtung zurückgegriffen werden. Das kann beispielsweise im Rahmen der Quartiersarbeit bedeuten, dass Verbände, Vereine oder Seniorentreffpunkte kontaktiert und diese für eine mögliche Kooperation gewonnen werden.

Speziell für das Angebot des Tanzcafés könnten so ehrenamtliche Sporttrainerinnen und Sporttrainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter oder Mitglieder aus Seniorenverbänden gewonnen werden, um das Angebot zu begleiten oder beispielsweise für das Quartier auszuweiten. So könnten umliegend wohnende Seniorinnen und Senioren ebenfalls am Tanzangebot teilnehmen, sich gegenseitig unterstützen und in Kontakt treten.

Inhalt

Zielgruppe

- Grundsätzlich können alle Bewohner/-innen und ihre Angehörigen zum Tanzcafé eingeladen werden.

Zeitlicher Rahmen

- Angebot 1-mal pro Woche
- Bestenfalls immer am selben Ort
- Bestenfalls immer zur selben Uhrzeit

Qualifikation der Durchführenden

Für die Durchführung wird empfohlen, sich gemeinsam mit den unterschiedlichen einrichtungsinternen Teams darüber auszutauschen, wer Interesse am Thema Tanzen hat und sich vorstellen kann, Multiplikatorin und Multiplikator zu werden. Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sollten hinter dem Projekt „Tanzen“ stehen und sich dafür verantwortlich fühlen, das Thema langfristig und nachhaltig in der Einrichtung umzusetzen. Grundsätzlich sollte Erfahrung im Umgang mit der Zielgruppe der Bewohnerinnen und Bewohner und Demenzerkrankten vorliegen. Da die Berufsgruppen in der stationären Pflege täglich in Interaktion mit dieser Zielgruppe stehen und die Erfahrung in den Einrichtungen zeigt, dass ein fester Bestandteil der internen Fortbildung beim Umgang mit Demenz liegt, werden diese Kenntnisse als gegeben vorausgesetzt.



Neben Beschäftigten aus dem sozialen Dienst sollten auch Angehörige, examinierte Pflegekräfte, Pflegehelferinnen und -helfer sowie Ehrenamtliche in das Thema miteinbezogen werden. Aus der Bewohnerschaft kann zusätzlich jemand, die oder der mobil ist und sich fit fühlt, eingebunden werden.

Durch die Beteiligung der verschiedenen Berufsgruppen werden somit die Kommunikation über das Tanzcafé innerhalb der Einrichtung gestärkt und gleichzeitig die berufsgruppenübergreifende Zusammenarbeit zwischen den Beschäftigten gefördert.

Das durchführende Personal wird im Rahmen der Multiplikatorenschulung zur Umsetzung befähigt.

Inhaltliche Ausgestaltung

Mögliche Themencafés:

- Einsatz von Musikinstrumenten
- Ratequiz von Musikstücken
- Tanzcafé zu einer bestimmten geschichtlichen Zeit
- Jahreszeiteinspezifisch/an Feste angebunden

Ansatz für die Implementierung von gesundheitsförderlichen Verhältnissen:

- Gestaltung einer Musikwunschwand
- Integration von familiären Strukturen – Angehörige ins Angebot miteinbeziehen
- Raumgestaltung des Cafés mit Elementen von früher
- Integration verschiedener Berufsgruppen
- Schaffung einer Tanzcafé-Organisationsgruppe unter den Bewohnerinnen/Bewohnern
- Einladen von Kindergartenkindern/Grundschülerinnen/Grundschülern zum Mittanzen
- Einladen einer Tanzschule: „Heute tanzen wir mal bei Ihnen im Haus“
- Einladen einer Band: „Heute proben wir bei Ihnen im Haus“

Beteiligung von Menschen mit vollständiger Immobilität:

- Einbindung erfahrener, interessierter Bewohner/-innen (Präsentation von Tanzcafé-aufzeichnungen) und/oder instruierter Angehöriger oder Ehrenamtlicher
- Abspielen von Musik in den Zimmern
- Bei technischer Ausstattung: Teilnahme über ein videogestütztes System



Beispielhafter Ablauf

(in Anlehnung an Kleinstück & Heuvelmann 2016)

1. Tagesform der Gäste im Blick behalten und das Tanzcafé flexibel anpassen
2. Alle Gäste mit Rollator, Gehstock oder Rollstuhl werden gleichermaßen einbezogen und angesprochen
3. Feste Rituale und Abläufe können hilfreich sein und Orientierung geben
4. Spannungsbogen z. B.:
 - a. Einstieg mit ruhigem Lied, z. B. Walzer
 - b. Schnellere Lieder durch die verschiedenen Jahrzehnte, z. B. Foxtrott, Swing und Rock'n'Roll
 - c. Stimmungsvoller Abschluss im Hier und Jetzt, z. B. mit „Schlager/Schunkel-Musik“

Visualisierungsmöglichkeiten

- Filmdokumentationen
- Fotodokumentationen
- Projektarbeiten für Auszubildende, Schüler/-innen, Praktikantinnen/Praktikanten



Multiplikatorenschulung

Die Schulung der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zur Vermittlung der Inhalte zum Tanzcafé werden an einem halben Tag Workshop vermittelt. Je nach Alltag und Struktur der Einrichtung erfolgt hier eine individuelle Planung.

Ablauf des Workshops (3–4 Stunden)

Tabelle 3: Übersicht Multiplikatorenschulung

Abschnitt	Dauer	Inhalt
1	20 Min.	Begrüßung Vorstellungsrunde Vorstellung der Agenda Vorstellung der Grundlagen und Ziele der Multiplikatorenschulung
2	10 Min.	Flipchartarbeit zum Thema „Was bedeutet Tanzen für mich?“
3	20 Min.	Theoretische Hintergründe
4	30 Min.	Vorstellung des Konzepts „Tanzcafé“ und Inhaltliche Ausgestaltung
	10 Min.	Pause
5	20 Min.	Flipchartarbeit zum Thema „Was drücke ich beim Tanzen aus?“ (in Anlehnung an Kleinstück & Heuvelmann 2016)
6	20 Min.	Ablauf eines Tanzcafés und Gestaltungsmöglichkeiten
	10 Min.	Pause
7	30 Min.	Vorbereitungen und To-do-Liste zur Umsetzung der Maßnahme



Inhalte der einzelnen Abschnitte

1. Begrüßung und Vorstellung

- Vorstellung der Inhalte des Workshops – siehe Ablaufplan
- Vorstellung der Grundlagen und Ziele der Multiplikatorenschulung
 - Theoretische Vermittlung
 - Praktisches Anwenden in der Gruppe
 - Organisatorische Vorbereitung

2. Sammlung in der Gruppe am Flipchart:

- Was bedeutet Tanzen für mich? Was assoziiere ich mit Tanzen? Welche Emotionen verbinde ich mit Tanzen?

3. Theoretische Hintergründe (PowerPoint-Präsentation)

- Bedeutsamkeit und bisherige Wirknachweise
- Kurzvorstellung von Ergebnissen aus bisherigen Studien
- Praxisbeispiel „Wir tanzen wieder“

4. Vorstellung des Konzepts (PowerPoint-Präsentation)

- Vorstellung der Ziele und Effekte
- Ablauf der Interventionsphase
- Möglichkeiten zu Erweiterungen des Tanzcafés

5. Flipchartarbeit: Was drücke ich beim Tanzen aus? (in Anlehnung an Kleinstück & Heuvelmann (2016)) als Vorbereitung für den praktischen Teil

- Welche nonverbalen Zeichen sende ich durch meine Anwesenheit? Welche beim Tanzen? Was kann ich spüren?

6. Ablauf des Tanzcafés und Gestaltungsmöglichkeiten (PowerPoint-Präsentation)

- Welche Tänze bzw. Musik eignen sich?
- Möglichkeiten der Raumgestaltung
- Ggf. Ausarbeitung der Musikwunschwand

7. Organisatorische Planung

- Wann soll das Tanzcafé zukünftig stattfinden?
- In welchem Raum?
- Zu welcher Uhrzeit?
- Welche Bewohner/-innen können sich beim Planen/Einladen beteiligen?
- Wer und wie wird eingeladen?
- Wie werden Angehörigen informiert und eingeladen?



Verlaufsdokumentation & prozessbegleitende Qualitätssicherung

Während der Durchführung und nach Abschluss des Tanzcaféangebots ist es wichtig, den Prozess und die möglichen Effekte zu evaluieren. So können Sie zum einen die Wirkung der Maßnahme erkennen, aber auch mögliche Anpassung auf Basis der Ergebnisse vornehmen.

Die Dokumentationsbögen und das Evaluationshandbuch finden Sie kostenfrei als Download auf der Webseite www.gesaPflege.de zur Nutzung in Ihrer Einrichtung.



Folgende Inhalte sind im Evaluationsbuch enthalten:

- Befragungsbogen für die teilnehmenden Bewohner/-innen vor Beginn der erstmaligen Teilnahme am Angebot
- Befragungsbögen für die teilnehmenden Bewohner/-innen nach den jeweiligen Angebotseinheiten
- Begleitbefragungsbögen für die Durchführenden nach den jeweiligen Angebotseinheiten
- Austauschbögen für die Durchführenden nach den jeweiligen Angebotseinheiten
- Befragungsbögen für die Abfrage nach der letzten Teilnahme der Bewohner/-innen



Quellen

- Bertram, G., & Stickley, T. (2007). Young and heart, an evaluation of the Young@Heart dance project for older people. Dance4, University of Nottingham.
- Duignan, D., Hedley, L., & Milverton, R. (2009). Exploring dance as a therapy for symptoms and social interaction in a dementia care unit. *Nursing Times*, 105(30), 19–22.
- GKV-Spitzenverband (2020). Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V. Verfügbar unter: www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention_und_bgf/leitfaden_praevention/leitfaden_praevention.jsp
- Guzmán-García, A., Hughes, J. C., James, I. A., & Rochester, L. (2013). Dancing as a psychosocial intervention in care homes: A systematic review of the literature. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(9), 914–924. <https://doi.org/10.1002/gps.3913>
- Guzmán-García, A., Mukaetova-Ladinska, E., & James, I. (2012). Introducing a Latin ballroom dance class to people with dementia living in care homes, benefits and concerns: a pilot study. *Dementia (London, England)*, 12(5), 523–535. <https://doi.org/10.1177/1471301211429753>
- Hokkanen, L., Rantala, L., Remes, A. M., Härkönen, B., Viramo, P., & Winblad, I. (2003). Dance/Movement Therapeutic methods in management of dementia. *Journal of the American Geriatrics Society*, 51(4), 576–577. <https://doi.org/10.1046/j.1532-5415.2003.51175.x>
- Hokkanen, L., Rantala, L., Remes, A. M., Härkönen, B., Viramo, P., & Winblad, I. (2008). Dance and movement therapeutic methods in management of dementia: A randomized, controlled study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 56(4), 771–772. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2008.01611.x>
- Karkou, V., & Meekums, B. (2017). Dance movement therapy for dementia. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2(2), CD011022. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011022.pub2>
- Karpati, F. J., Giacosa, C., Foster, N. E., Penhune, V. B., & Hyde, K. L. (2015). Dance and the brain: A review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337, 140–146. <https://doi.org/10.1111/nyas.12632>
- Keogh, J. W., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., & Gillis, D. (2009). Physical benefits of dancing for healthy older adults: A review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17(4), 479–500. <https://doi.org/10.1123/japa.17.4.479>
- Kleinstück, S., & Heuvelmann, A. (2016). „Wir tanzen wieder!“ – Tanzen für Menschen mit und ohne Demenz in Tanzschulen. In I. Kollak (Hrsg.), *Menschen mit Demenz durch Kunst und Kreativität aktivieren* (S. 93–111). Springer. <http://doi.org/10.1007/978-3-662-48825-6>
- Klimova, B., Valis, M., & Kuca, K. (2017). Dancing as an intervention tool for people with dementia: A mini-review dancing and dementia. *Current Alzheimer Research*, 14(12), 1264–1269. <https://doi.org/10.2174/1567205014666170713161422>
- Kshtriya, S., Barnstaple, R., Rabinovich, D. B., & DeSouza, J. F. X. (2015). Dance and aging: A critical review of findings in neuroscience. *American Journal of Dance Therapy*, 37(2), 81–112. <https://doi.org/10.1007/s10465-015-9196-7>
- Lima, M. M. S., & Vieira, A. P. (2007). Ballroom dance as therapy for the elderly in Brazil. *American Journal of Dance Therapy*, 29(2), 129–142. <http://doi.org/10.1007/s10465-007-9040-9>
- Mabire, J. B., Aquino, J. P., & Charras, K. (2019). Dance interventions for people with dementia: Systematic review and practice recommendations. *International Psychogeriatrics*, 31(7), 977–987. <https://doi.org/10.1017/S1041610218001552>
- McKinley, P., Jacobson, A., Leroux, A., Bednarczyk, V., Rossignol, M., & Fung, J. (2008). Effect of a community-based Argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 16(4), 435–453. <https://doi.org/10.1123/japa.16.4.435>
- Nyström, K., & Lauritzen, S. O. (2005). Expressive bodies: Demented persons' communication in a dance therapy context. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*, 9(3), 297–317. <https://doi.org/10.1177/1363459305052902>
- Palo-Bengtsson, L., & Ekman, S. L. (1997). Social dancing in the care of persons with dementia in a nursing home setting: A phenomenological study. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice*, 11(2), 101–123.



- Palo-Bengtsson, L., Winblad, B., & Ekman, S. L. (1998). Social dancing: A way to support intellectual, emotional and motor functions in persons with dementia. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 5(6), 545–554. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2850.1998.560545.x>
- Ravelin, T., Isola, A., & Kylmä, J. (2009). Dance performance as an intervention in the care of elderly persons with dementia. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 13, 225. <https://doi.org/10.1111/j.1748-3743.2011.00284.x>
- Rösler, A., Seifritz, E., Kräuchi, K., Spoerl, D., Brokuslaus, I., Proserpi, S. M., Gendre, A., Savaskan, E., & Hofmann, M. (2002). Skill learning in patients with moderate Alzheimer's disease: A prospective pilot-study of waltz-lessons. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(12), 1155–1156. <https://doi.org/10.1002/gps.705>
- Verghese, J., Lipton, R. B., Katz, M. J., Hall, C. B., Derby, C. A., Kuslansky, G., Ambrose, A. F., Sliwinski, M., & Buschke, H. (2003). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *The New England Journal of Medicine*, 348(25), 2508–2516. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa022252>