

Multiplikatorenschulung



MODUL 6: **TANZCAFÉ**



Förderung von Bewegung: Tanzcafé



Was haben wir heute vor?

- Grundlage und Ziele der Multiplikatorenschulung
- Einstieg in das Thema: Was bedeutet Tanzen für mich?
- Theoretischer Hintergrund
- Vorstellung des Konzepts „Tanzcafé“
- Inhaltliche Ausgestaltung
- Flipchartarbeit: Was drücke ich beim Tanzen aus?
- Flipchartarbeit in der Kleingruppe: Ausgestaltung Tanznachmittag
- Ablauf eines Tanznachmittages
- Vorbereitungen und Organisatorisches



Grundlage

- Verbesserung der Lebensbedingungen der Bewohner/-innen
 - Psychosoziale Gesundheit
 - Körperliche Aktivität
 - Kognitive Ressourcen
 - Gewaltprävention
- Entwicklung von Maßnahmen/Interventionen und Ausbildung von Multiplikatoren
- Förderung von körperlicher Bewegung und Stärkung kognitiver Ressourcen in Form eines Tanzcafés



Ziele der Multiplikatorenschulung

- Befähigung zur eigenständigen und langfristigen Umsetzung eines Tanzcafés
- Kennenlernen des theoretischen Hintergrundes und der Wirkweise
 - Aktives Einüben und Ausprobieren
 - Organisatorische Planung



Was bedeutet Tanzen für mich?

Was assoziiere ich mit Tanzen?

Welche Emotionen verbinde ich mit Tanzen?



Theoretischer Hintergrund

- Tanzen ist eine multimodale Aktivität, bei der eine Vielzahl von Fähigkeiten abgerufen werden (Karpati et al., 2015; Kshtriya et al., 2015)
 - Motorik
 - Kognition
 - sensomotorisches Erleben
 - Emotionserleben
- Studien zeigen positive Einflüsse auf physische Gesundheit und Steigerung der sozialen Aktivität (Bertram & Stickley, 2007; Keogh et al., 2009; McKinley et al., 2008; Silva Lima & Pedreira Vieira)



Theoretischer Hintergrund

- Bei Menschen mit Demenz gibt es durch Tanzen positive Effekte auf:
 - Balancefähigkeit,
 - Sturzrisiko,
 - physische und kognitive Aktivität,
 - Lebensqualität sowie
 - soziale Interaktionen
(Guzmán-García et al., 2013; Karkou & Meekums, 2017; Klimova et al., 2017).
- Längsschnittlich: Tanzen reduziert das Risiko, an Demenz zu erkranken
(Verghese et al., 2003)



Schlüsselergebnisse zur Tanzforschung bei Demenz

Effekte auf	Indikator
Verhalten der Bewohner/-innen	<ul style="list-style-type: none">• Stabile Verhaltensweisen, Abnahme von Agitation• Abnahme von verbaler und physischer Aggression und Unruhe• Abnahme von Ängstlichkeit
Emotionaler und affektiver Status der Bewohner/-innen	<ul style="list-style-type: none">• Freude und Glück• Förderung der Reminiszenz
Kognition der Bewohner/-innen	<ul style="list-style-type: none">• Erlernen motorischer Fähigkeiten• Mentale Stimulation• Exekutive Funktionen und leichte Verbesserungen der kognitiven Kontrolle

Schlüsselergebnisse der Tanzforschung bei Demenz – übersetzte Tabelle (Guzmán-García et al., 2013) (alle Referenzen s. Modulkonzept)



Schlüsselergebnisse zur Tanzforschung bei Demenz

Effekte auf	Indikator
Kommunikation der Bewohner/-innen	<ul style="list-style-type: none">• Dyadische Interaktion zwischen Personal und Bewohner/-innen durch verbale und nonverbale Kommunikation• Steigerung von narrativer Erzählung und sozialer Interaktion
Mobilität und Balancefähigkeit der Bewohner/-innen	<ul style="list-style-type: none">• Steigerung der körperlichen Flexibilität und Fitness
Pflegepersonal	<ul style="list-style-type: none">• Empowering zur Umsetzung von Tanzangeboten• Generierung von Arbeitszufriedenheit und verbesserter Pflegestrategien und Interaktionen mit den Bewohner/-innen• Unterstützung der Durchführung des Tanzangebots
Familienangehörige	<ul style="list-style-type: none">• Teilnahme am Angebot

Schlüsselergebnisse der Tanzforschung bei Demenz – übersetzte Tabelle (Guzmán-García et al., 2013) (alle Referenzen s. Modulkonzept)



Praxisbeispiel – Projekt „Wir tanzen wieder“©

„Menschen mit demenziellen Erkrankungen bleiben frühe Erfahrungen, Klänge, Gefühle und Melodien lange in Erinnerung. Die Texte ganzer Lieder werden nach den ersten Tönen mitgesungen; die Musik geht durch Rhythmus und Melodie ganz natürlich in die Tänzerinnen und Tänzer über.

Bei „Wir tanzen wieder!“ verbinden sich Tanz und Gesang – Erinnerungen erscheinen vor dem inneren Auge:

Die erste Liebe, der erste Kuss, das erste Mal in Schale werfen. Gefühle, die durch Musik verstärkt werden, werden wieder wach – genauso wie bei mir und vermutlich auch bei Ihnen.“



Praxisbeispiel – Projekt „Wir tanzen wieder“©

- Tanznachmittag für Menschen mit Demenz erstmalig zum Welt-Alzheimerntag 2007
- Vermittlung von Normalität steht im Mittelpunkt
- Nicht Tanzen lernen, sondern gemeinsam zur Musik in Bewegung zu sein und Freude an schönen Erinnerungen und Gefühlen zu haben



Praxisbeispiel – Projekt „Wir tanzen wieder“©

„Das Herz wird nicht dement!“

(Kleinstück & Heuvelmann, 2016)



Vorstellung des Konzepts „Tanzcafé“

Ziele der Maßnahme:

- Aktivitätssteigerung im Alltag
- Positiver Einfluss auf die physische Gesundheit
- Steigerung des Wohlbefindens
- Steigerung der sozialen Interaktion



Vorstellung des Konzepts „Tanzcafé“

Effekte auf Ebene des Verhaltens:

- Möglichkeit, sich zu bekannter Musik aus früheren Zeiten zu bewegen
- Nicht die Vermittlung von expliziten Tanzschritten oder gar des Tanzenlernens steht im Vordergrund, sondern gemeinsam in Bewegung zu sein
- Bekannte Musikstücke wecken Erinnerungen an frühere Zeiten und aktivieren Gedächtnisinhalte



Vorstellung des Konzepts „Tanzcafé“

Effekte auf Ebene des Verhaltens:

→ Musik:

- Motivation und Teilnahmefreude der Bewohner/-innen am Tanzcafé steigern
- Aufmerksamkeit weg von den Einschränkungen im Alltag und den Erkrankungen

→ Offene Gestaltung des Angebots:

- Multimorbid Erkrankte können passiv teilnehmen und zuschauen
- Rollstuhlfahrer/-innen tanzen im Rollstuhl

→ Stimmung, Haltung & Verhalten der Durchführenden aktivieren zum Mitmachen

→ Gelungene Aktivierung nicht nur durch Mittanzen, sondern auch, wenn passiv Teilnehmende lächeln, im Stuhl/Rollstuhl mitwippen oder Lieder mitsingen



Vorstellung des Konzepts „Tanzcafé“

Effekte auf Ebene der Verhältnisse:

- Tanzcafé: zentraler Ort in der Einrichtung
 - Klang der Musik und die positive Stimmung erreichen auch die nicht Teilnehmenden und das Personal auf den Wohnbereichen
- Teilnahme von Beschäftigten und Angehörigen schafft „gemeinsames positives Zeiterleben“ & Stressabbau bei allen Beteiligten
 - Positive Zuwendung des Personals zur Bewohnerin/zum Bewohner und weniger herausforderndes Verhalten
- Gemeinsame Teilnahme von Angehörigen und Bewohner/-innen am Tanzcafé als einem Ort, an dem einer möglichen Sprachlosigkeit und gegenseitigen Hilflosigkeit im Umgang miteinander entgegengewirkt wird & gemeinsam positive Momente im Tanzen erlebt werden können



Zielgruppe & zeitlicher Rahmen

- Grundsätzlich sollten alle Bewohner/-innen und ihre Angehörigen zum Tanzcafé eingeladen werden
- Einmal pro Woche
- Bestenfalls immer am selben Ort
- Bestenfalls immer zur selben Uhrzeit



Maßnahmen zur Förderung der Teilhabe der Bewohnerschaft

- Interessierte Bewohner/-innen bei der Planung, Einladung und Umsetzung des Projektes beteiligen
- Wahl der Musikstücke:
 - Musikwunschwand gestalten und Menschen mit Demenz nach Wünschen fragen
 - Bewohner/-innen mit vollständiger Immobilität sollten nach Wünschen befragt werden und – wenn vorhanden – die Möglichkeit bekommen über kleine Lautsprecher, die Musik mitzuhören
- Nicht auskunftsfähige Bewohner/-innen:
 - Angehörige nach früherer Lieblingsmusik fragen
 - Bekannte Stücke aus früheren Zeiten aussuchen



Nutzung vorhandener Strukturen

- Um ressourcenschonend zu arbeiten und die Durchführung für alle Beteiligten zu vereinfachen, auf bestehende Strukturen in oder um die Einrichtung zurückgreifen
- Quartiersarbeit: bestehende Verbände, Vereine oder Seniorentreffpunkte einbinden
 - Z.B. ehrenamtliche Sporttrainer/-innen, Übungsleiter/-innen oder Mitglieder aus Seniorenverbänden, um das Angebot zu begleiten oder beispielsweise für das Quartier auszuweiten
 - So könnten umliegend wohnende Senioren/-innen ebenfalls am Tanzangebot teilnehmen, sich gegenseitig unterstützen und in Kontakt treten.



Inhaltliche Ausgestaltung

Mögliche Themencafés:

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



Inhaltliche Ausgestaltung

→ Ansätze für die Implementierung von gesundheitsförderlichen Verhältnissen

- Gestaltung einer Musikwunschwand
- Integration von familiären Strukturen – Angehörige ins Angebot mit einbeziehen
- Raumgestaltung des Cafés mit Elementen von früher
- Verschiedene Berufsgruppen sollen integriert werden
- Schaffung einer Tanzcafé-Organisationsgruppe unter den Bewohnerinnen/Bewohner
- Einladen von Kindergartenkindern/Grundschülerinnen/Grundschüler 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:

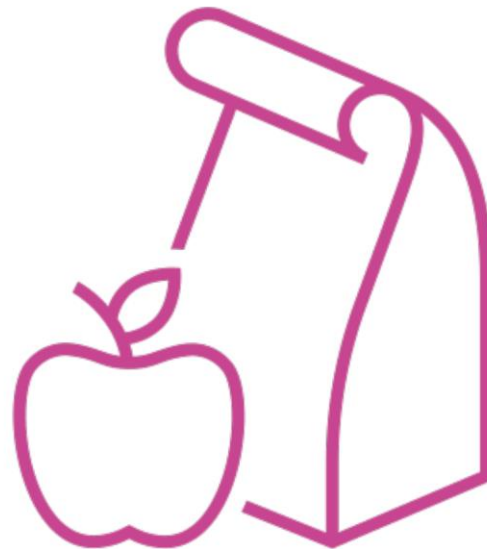
- Einbindung über erfahrene, interessierte Bewohner/-innen (Präsentation von Tanzcaféaufzeichnungen) und/oder instruierte Angehörige oder Ehrenamtliche
- Musik in den Zimmern abspielen
- Bei technischer Ausstattung: Teilnahme über ein videogestütztes System



Fragen?



Pause





Frage an die Teilnehmenden der Schulung:

Was drücke ich beim Tanzen aus?

Welche nonverbalen Zeichen sende ich durch meine Anwesenheit?

Welche beim Tanzen?

Was kann ich spüren?



Kleingruppenarbeit

Wie kann ein Tanznachmittag
im Tanzcafé gestaltet sein?

Welchen Ablauf/Rahmen des
Nachmittags wollen wir uns setzen?



Beispielhafter Ablauf

(in Anlehnung an Kleinstück & Heuvelmann, 2016)

„ Es gehört zu unseren wichtigsten Aufgaben als Gastgeber, die Tagesform der Tänzerinnen und Tänzer einzuschätzen und das Programm flexibel darauf und natürlich auch auf unsere Bedürfnisse abzustimmen. Jeder Tanznachmittag ist eine Mischung aus Ritual und Veränderung, aus Altbekanntem und spontanen Einlagen – einzelne Elemente bleiben gleich, andere kommen hinzu.“



Beispielhafter Ablauf

(in Anlehnung an Kleinstück & Heuvelmann, 2016)

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



Pause





Organisatorische Planung

To-do-Liste für meine Einrichtung

- Welche Bewohner/-innen könnten mitplanen und einladen?
- An welchem Wochentag und zu welcher Uhrzeit findet das Tanzcafé statt?
- Wo kann eine Musikwunschwand installiert werden?



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: https://www.gkvspitzenverband.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>



Quellen

- 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(
- 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/NEJMoa0222524>, 435–453. <https://doi.org/10.1123/japa.16.4.435>