

Animation – ganzheitliche Aktivierung in Senioren- und Pflegezentren

bewegen, erinnern, Gemeinschaft erleben

Im Juni 2006 habe ich, Maria Possert und meine Kollegin, Frau Franziska Hiden, die Ausbildung zur Senioren Tanzleiterin beim Seniorentanz Österreich gemacht.

In dieser Ausbildung haben wir für unsere Arbeit mit den Senioren, im Bereich Bewegung, Rhythmik, Gedächtnistraining, sensorische Aktivierung und jahreszeitliche Orientierung, wertvolle Impulse und richtig gute, praxisbezogene Anleitungen für die Gruppenarbeit mitbekommen.

Seit 12 Jahren arbeite ich als Senioren-Animateurin im Sene Cura Pflegezentrum in Graz. In diesem Haus leben 100 Bewohnerinnen und Bewohner. Im SeneCura Graz wird sehr viel Wert auf eine aktive Freizeitgestaltung gelegt. Dem Slogan "Aktiv im Alter" wird mit einem sehr abwechslungsreichen Veranstaltungskalender Rechnung getragen.

Unser Ziel in der Animation ist ein ganzheitlicher Ansatz der Aktivierung und der Mobilisierung. Dies beinhaltet die körperliche, geistige und seelische Mobilisierung des hoch betagten Menschen. In Rücksichtnahme der körperlichen und geistigen Gebrechen, arbeiten wir in der Animation ressourcenorientiert. Die jeweilige Biographie der Senioren und ihre ganz persönliche Lebensgeschichte machen uns bewusst, dass wir es in unserer Arbeit immer mit einzigartigen Persönlichkeiten zu tun haben.



Die Freizeitgestaltung in einer Einrichtung ist eine besondere Herausforderung. Gilt es doch, möglichst individuell, den Fähigkeiten der Gruppenteilnehmer entsprechend, ein Vormittagsprogramm zu gestalten. In diesem Programm sollen möglichst alle Elemente der Aktivierung vorkommen.

Bei der Ausbildung STplus bekamen wir das nötige Rüstzeug um zu den verschiedensten Themen Einheiten anbieten zu können. In diesen Einheiten werden Bewegungslieder, Spiele, Übungen zum Merken und Erinnern, Rhythmische Übungen mit Handgeräten, visuelle Aktivierung, Arbeiten mit dem Erinnerungskoffer, Tänze im Sitzen und für die mobilen Teilnehmer Fußtänze angeboten. Die jeweils zum Thema passende, ansprechend gestaltete

Mitte, weckt bei den Bewohnern Erinnerungen sowie Interesse und bereitet die Teilnehmer auf das Thema vor.

Die Gruppenarbeit schafft untereinander Vertrauen und stärkt das soziale Gefüge. Gespräche und Erinnerungen entstehen durch die ansprechend gestaltete Mitte. Die ganz persönliche Lebensgeschichte hat die Bewohnerinnen und Bewohner geformt und zu dem gemacht, was sie heute sind. Wir beziehen in unsere Arbeit auch die Angehörigen mit ein. So treffen wir im Pflegezentrum auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse, Erwartungen und Fähigkeiten der uns anvertrauten Bewohnerinnen und Bewohner. In der Arbeit mit den uns anvertrauten Senioren setzen wir verschiedene Modelle, Arbeitsweisen und Aktivierungskonzepte ein.



Um der Vereinsamung und der teilweisen Kontaktunfähigkeit im hohen Alter entgegen zu wirken, erkannte ich sehr bald die Notwendigkeit der Gruppenarbeit. Durch die Gruppenarbeit trage ich wesentlich dazu bei, dass in einer Einrichtung ein soziales Gefüge entstehen kann, in dem sich die Bewohnerinnen und Bewohner kennen lernen können und miteinander vertraut werden.

In unseren Einheiten "Spiel, Spaß und Musik", die alle 14 Tage stattfinden, sind jedes Mal ca. 25 bis 30 Bewohnerinnen und Bewohner dabei. Immer mehr und mehr erkannte ich in der Gruppenarbeit mit den Senioren, wie wichtig eine ganzheitliche Aktivierung der Bewohnerinnen und Bewohner ist. Ich suchte nach einem Konzept, in dem es nicht nur um Gymnastik, Fitness, Bewegungsübungen und körperliches Training ging.



Diese Ausbildung ist maßgeschneidert für hoch betagte Menschen, mit ihren, dem hohen Alter entsprechenden körperlichen und geistigen Einschränkungen. Ich erkannte die Notwendigkeit der ressourcenorientierten Arbeit und sah meine Aufgabe auch darin, den Menschen die Möglichkeit zu geben, Neues zu erlernen, und Wissen zu vermitteln.

Qualitativ hochwertig

- ▶ Was macht's aus?
- ▶ Es geht um die Methodik
- ▶ Der wertschätzende liebevolle Umgang mit den Senioren um eine positive lustvolle Atmosphäre schaffen zu können, beim Erlernen neuer Tänze.
- ▶ Wie vermittele ich neue Tänze und Bewegungsabläufe?
- ▶ Wie bringen wir die Bewegungen zur Musik und zum Takt in Einklang?
- ▶ Wie erlernt man mit den Senioren einen neuen Tanz?
- ▶ Und wie verlangsamt man ein Tempo, so dass man immer noch im Takt ist und der Tanz seinen Charakter nicht verliert??
- ▶ Wir lernten auch jede Schrittfolge im Takt anzuleiten.
- ▶ Wir übten das Verlangsamen des Taktes und leiteten weiter jede Schrittfolge genau an.
- ▶ Wir lernten Tanzschriften lesen

und können so selbstständig neue Tänze einüben.

- ▶ Wertvoll finden wir auch die Zeitschrift "treffpunkt:TANZ". Hier finden wir auch immer sehr gute Anregungen für die Gruppenarbeit.

Bei der Ausbildung zur Tanzleiterin STplus haben wir ein professionelles Handwerkszeug bekommen. Wir starteten hoch motiviert gleich nach der 1. Ausbildungswoche. Das Konzept war sehr gut durchdacht und wir bekamen so viel wertvolles Material mit, dass wir alle 14 Tage eine Gruppenstunde halten konnten. Die Senioren waren mit viel Freude



dabei. So nannten wir diese Einheiten „Spiel, Spaß und Musik“. Diese Gruppenstunden gibt es nun seit 7 Jahren im Pflegezentrum SeneCura, in Graz. Wir nehmen jährlich an mehreren Fortbildungen teil. Dort bekommen wir immer wieder neue Ideen, aufbereitete Themen, dazupassendes Gedächtnistraining, Wortspiele, Kurzgeschichten, Ideen wie man Handgeräte aus einfachen Alltagsgegenständen selbst anfertigen kann und vieles mehr.

Maria Possert, Seniorentanzleiterin ST-plus und Leitung der Animation im SeneCura Graz, Franziska Hiden, Seniorentanzleiterin ST-plus und Animatorin im SeneCura Graz