

Wie man Jugend vermitteln kann

20.01.2012 | 18:16 | ELISABETH GERSTENDORFER (Die Presse)

Aktives Altern. Die Angebote an Weiterbildungen für die Arbeit mit Senioren sind noch rar gesät, der Bedarf und die Nachfrage wachsen aber stetig. Selbstständigkeit und Zufriedenheit der älteren Generation stehen im Fokus.

Best Agers, Silver Surfers oder Golden Oldies – die heutige Generation 60+ ist mindestens so vielseitig wie die Namen, die ihr gegeben werden. Senior sein heißt schon lange nicht mehr, den Lebensabend im Altersheim zu verbringen, sondern den Ruhestand zu genießen. Und die Bevölkerung wird immer älter. Der Bedarf an Berufen und Zusatzqualifikationen, die dazu beitragen, dass betagtere Menschen an der Gesellschaft aktiv teilhaben, mobil bleiben, sich weiterbilden und ein möglichst gesundes Leben führen können, nimmt zu.

„Die Nachfrage nach Fortbildungen und Lehrangeboten rund um aktives Altern ist schon jetzt groß, das Angebot aber noch gering. Gerade in der Arbeit mit Senioren ist es aber unbedingt notwendig, sich regelmäßig fortzubilden“, sagt Michaela Kohlmayr, Trainerin beim Bildungsförderungsinstitut (bfi). Sie betreut seit 2003 beim bfi Kärnten die Ausbildung zum Seniorenanimateur. In vier Modulen lernen die Teilnehmer unter anderem, wie sie Senioren in betreutem Wohnen, Tagesstätten oder bei Angeboten der Gemeinde wie Seniorentreffs begeistern können: für Bewegung, Diskussionsrunden oder Konzentrationsübungen. Kohlmayr: „Seniorenanimateure sind Menschen, die mit Respekt, Fachwissen und Kreativität den alten Menschen begleiten und fördern.“ Oft hätten Senioren eine Hemmschwelle, an Angeboten für ihre Altersgruppe teilzunehmen. Deshalb müssen für Kohlmayr Seniorenanimateure vor allem Einfühlungsvermögen für die Bedürfnisse älterer Menschen mitbringen.

Ein Tänzchen wagen

Auch Margot Hörmandinger setzt bei ihren Teilnehmern der Ausbildung zum Seniorentanzleiter Empathie voraus. „Notwendig ist außerdem Freude an der Musik und Taktgefühl. Alles andere lernt man in der Ausbildung: den Umgang mit älteren Menschen, eine Gruppe zu führen, die Tänze und ihre altersentsprechende methodische Vermittlung, oder wie man die Kommunikation in der Gruppe anregt“, sagt die Vorsitzende des Bundesverbands Seniorentanz Österreich. Dieser Sport werde für die meisten zu einem Hobby, das der Vereinsamung vorbeugt und sowohl geistig als auch körperlich fit hält. „Beim Tanz geht es darum, sich zu bewegen, sein Gleichgewicht und die Koordination zu schulen, mit anderen Menschen zusammenzutreffen und beim Merken der Tanzschritte das Gedächtnis zu trainieren – Bereiche, die das aktive Altern fördern. Und mit Musik geht das viel leichter“, so Hörmandinger, die seit 16 Jahren Seniorentanz unterrichtet. Angeboten wird der Lehrgang „Tanzen ab der Lebensmitte“ für fitte Senioren, die Paartänze oder traditionelle Tänze aus aller Welt lernen wollen. Als Alternative gibt es „Seniorentanz plus“ für betagtere Menschen in betreuten Einrichtungen, mit Tänzen im Sitzen und gezielten Gedächtnisübungen. Während der jeweiligen Ausbildung muss eine eigene Tanzgruppe aufgebaut werden, die oft nach Abschluss des Lehrgangs weitergeführt wird. Manche bestehen schon seit fast 30 Jahren, so lange wie es auch die Ausbildung zum Tanzleiter gibt.

Möglichst lange gesund zu bleiben ist ein wesentliches Element für selbstständiges und aktives Altern. Körperliche Fitness verbessert nicht nur die altersbedingte nachlassende Bewegungsfähigkeit und reduziert gesundheitlichen Beschwerden, sie beugt auch psychosozialen Defiziten wie dem Verlust sozialer Kontakte vor. Bewegungsangebote für Senioren müssen aber auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sein. „In Kursen gilt es, die Bedeutung von altersentsprechender Bewegung und Ernährung zu vermitteln und erfahrbar zu machen, um so die Lebensqualität zu verbessern. Individuell angepasste Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung, um fit zu bleiben“, sagt Eckehard Klaus-Sternwieser, Allgemeinmediziner und fachlicher Leiter des Lehrgangs zum „Diplomierten Vitalcoach 50plus“ des Vereins für Prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA). In der Ausbildung werden neben Kenntnissen zu Anatomie, chronischen Erkrankungen, Sturzprophylaxe und psychologischen Aspekten des Alterns auch sportliche Techniken vermittelt. Dazu zählen etwa die Trainingslehre aus den Bereichen Wirbelsäulengymnastik, Laufen,

Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking sowie richtiges Aufwärmen, Krafttraining und Reaktionsübungen. „Wir wollen das Bild des alternden oder alten Menschen so prägen, dass individuelle Kompetenzen im motorischen, kognitiven und sozialen Bereich gefördert werden und somit Selbstständigkeit und Lebenszufriedenheit entstehen können“, so Klaus-Sternwieser.

Der Arzt als Freund

Erster Ansprechpartner für körperliche Probleme und Gesundheitsförderung ist insbesondere im Seniorenalter häufig der Arzt. Vor allem Allgemeinmediziner sind für ältere Menschen wichtige Bezugspersonen, deren Rat gerne angenommen wird. Umso wichtiger ist es, dass Ärzte für den Umgang mit Senioren und ihren Bedürfnissen geschult sind. Die Ärztekammer bietet in der Akademie der Ärzte einen Diplomlehrgang Geriatrie an, der neben Vorträgen zu Besonderheiten von Krankheiten im Alter auch Einheiten zu präventiven Maßnahmen zur möglichst langen Erhaltung von Selbstständigkeit und Gesundheit umfasst. „Alter wird immer mit negativem Vorzeichen besetzt. Wichtiger ist aber, die Potenziale zu sehen“, sagt Lehrgangleiter Franz Böhmer, Allgemeinmediziner und Universitätsprofessor. Einer der acht Wochenendtermine des berufsbegleitenden Lehrgangs steht beispielsweise im Zeichen der Psychogeriatric mit Themen wie Vereinsamung, Depression oder chronischem Medikamentenmissbrauch, und wie Mediziner zur Prävention beitragen können. Man müsse dabei freilich aufpassen, den älteren Menschen nicht zu bevormunden, meint Böhmer.