



SelbA-Jahrestagung 2014: Bewegung verändert das Denken

Knapp 200 interessierte und engagierte TeilnehmerInnen konnte Geschäftsfeldleiterin Maria Hofstadler MBA bei der diesjährigen SelbA-Jahrestagung im Bildungshaus Schloss Puchberg begrüßen. SelbA (= Selbstständig im Alter) ist ein Geschäftsfeld des Katholischen Bildungswerks der Diözese Linz. Dipl.-Sozialpädagogin Bettina M. Jasper, die deutsche Expertin für Bewegung und Gedächtnistraining, begeisterte die SelbA-TrainerInnen mit ihrem fundierten Wissen.

In ihrem kurzweiligen Vortrag bezeichnete Jasper Denken und Bewegen als Schlüsselkompetenzen für ein selbstgestaltetes Leben bis ins hohe Alter. Beide Aspekte sind enorm wichtig für die Alltagsgestaltung und die Lebensqualität.

Die Fähigkeit zu denken bedeutet, ebenso wie die Fähigkeit, sich zu bewegen:

- Unabhängig sein
- Frei sein
- Entscheiden können
- Sich (fort)bewegen können

Aber nicht nur die körperliche Beweglichkeit möglichst lange zu erhalten ist wichtig. Auch geistige Beweglichkeit in Bezug auf eigene Einstellungen und Sichtweisen ist bis ins hohe Alter von großer Bedeutung. Offenheit für neue Entwicklungen und soziale Kontakte sind entscheidend für den Erhalt der Lebensqualität. „Ihr SelbA-Training ist auch deshalb so wirksam, weil es genau auf diese drei Säulen aufbaut: Gedächtnistraining, Bewegung und Alltagskompetenz“, bestärkte die Referentin die TeilnehmerInnen in ihrem Engagement.

SelbA als wichtige Präventivmaßnahme

Im Jahr 2013 haben in 407 Trainingsgruppen insgesamt 5.060 Personen ein SelbA-Training absolviert. LAbg. Roswitha Bauer unterstrich die Bedeutung von SelbA (Selbstständig im Alter) als wichtige Präventivmaßnahme für den längeren Erhalt der Selbstständigkeit der oberösterreichischen SeniorInnen. Die Notwendigkeit, in ein Alten- bzw. Pflegeheim zu übersiedeln, könne dadurch oftmals hinausgezögert werden.

Mit dem A-B-C-D-Modell leistungsfähig bleiben

Bettina M. Jasper erläuterte anhand des sogenannten A-B-C-D-Modells, wie sich die Leistungsfähigkeit des Gehirns beeinflussen lässt und wie Menschen aktiv dazu beitragen können, ihren Alltag besser zu bewältigen.

A = Arzt, Arznei: Ein hirngesunder Mensch braucht nicht zur Arznei zu greifen.

B = Bewegung: Bewegung ist das beste Gehirntraining. Daher ist es wichtig, so viel Bewegung wie möglich in den eigenen Alltag zu bringen – am Arbeitsplatz und in der Freizeit.

C = Cerebrales Training. Hilfreich sind Denkaufgaben, die die Grundfunktionen des Gehirns trainieren und die unabhängig von Wissen und Bildung zu lösen sind. Wichtig: Arbeiten mit Zahlen, Buchstaben und Symbolen und Stimulieren der eigenen Wahrnehmung.

D = Diätetik. Genauso wichtig sind eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Ein guter Start in den Arbeitsalltag beginnt mit einem Frühstück.

Ideal ist, wenn es gelingt, eine Bewegungsaktivität (B) mit einer Denkaktivität (C) zu einer so genannten Doppelaufgabe (Dual Tasking) zu verknüpfen.

Was bringt die Bewegung fürs Gehirn?

- Mehr Sauerstoff
- Neue Blutgefäße
- Wachstum + Verschaltung von Neuronen
- Neubildung von Gehirnzellen
- Höhere Gewebedichte
- Mehr Wachheit
- Lebensfreude + Antrieb
- Weniger Risiko für Demenz

Welche Bewegung nützt dem Kopf?

1. Ausdauertraining
2. Koordinationstraining
3. Doppelaufgaben (Dual Tasking)

1. Ausdauertraining
 - Verbessert die Informationsverarbeitung
 - Sorgt für mehr Schnelligkeit im Denken
 - Verändert Strukturen des Gehirns

2. Koordinationstraining
 - Verbessert die Genauigkeit des Denkens
 - Steigert die Aufmerksamkeitssteuerung
 - Verbessert die räumliche Orientierung

3. Doppelaufgaben (Dual Tasking)

Kombination von 2 Aufgaben: Bewegungsaufgabe + Denkaufgabe

Das Training verbessert Kognition und Motorik, schafft mehr Prozesskapazität und damit erhöhte Sicherheit im Alltag.

20 neue SelbA-Trainerinnen

Ein Höhepunkt der SelbA-Jahrestagung war die Zertifikatsverleihung an 20 neue SelbA-TrainerInnen, die den aktuellen TrainerInnen-Lehrgang abgeschlossen und eine Trainingsgruppe als Praxisprojekt begleitet haben: Ingrid Leopoldseder (Weitersfelden), Gabriela Wagner (Freistadt), Kornelia Humer (Grieskirchen), Berta Mauernböck (Schlüßlberg), Martina Obermayr (Schlüßlberg), Jolanda Mayr (St. Florian), Gertraud Petermichl (Leonding), Mariana Rieger (Traun), Anita Ruschak (Linz), Margarete Szolga (Traun), Anita Weilharter (Linz), Klara Gumpenberger (Haslach), Elfriede

Kehrer (Putzleinsdorf), Michaela Reitberger (Rohrbach), Margit Spindelböck (Haslach), Christine Wimmer (Neuhaus bei St. Martin), Ingeborg Aitzetmüller (Wels), Mag. Dr. Marie-Luise Doblhofer (Thalheim bei Wels), Elma Bayer (Feldkirchen/D.) und Mathilde Ehrlinger (Ottensheim).

SelbA

SelbA (Selbstständig im Alter) ist ein Geschäftsfeld des Katholischen Bildungswerkes Oberösterreich, das der flächendeckenden Etablierung des Trainingsprogramms SelbA zur Steigerung der Lebensqualität älterer Menschen ab 60 Jahren in Bezug auf ihre ganzheitliche physische und psychische Gesundheit dient. Das ganzheitliche Trainingsprogramm SelbA bringt durch seine spezielle Kombination von Gedächtnistraining und Training der körperlich-geistigen Beweglichkeit für den Alltag älterer Menschen Erleichterungen mit sich. Untersuchungen der Universität Erlangen-Nürnberg (Institut für Psychogerontologie) im Rahmen der SIMA-Studie zeigen, dass durch regelmäßiges Trainieren dem normalen Alterungsprozess nachweisbar entgegengewirkt werden kann. Das Konzept von SelbA basiert inhaltlich auf dem wissenschaftlich fundierten, alltagsorientierten und praktisch erprobten Trainingsprogramm SIMA der Universität Erlangen-Nürnberg.

Informationen & Kontakt:

SelbA-Kompetenz-Center
im Pastoralamt der Diözese Linz
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Tel.: 0732 7610 3213
E-Mail: selba@dioezese-linz.at
Web: www.selba-ooe.at