



B. Strauß



H. Kirschner



S. Singh



A. Zimmermann

Gesund Altern

„Erinnern, erzählen, dabei sein“

Teilhabe älterer Menschen durch Lebensrückblickinterviews und die Etablierung von Erzählcafés

Hariet Kirschner, Sashi Singh, Anna Zimmermann, Prof. Dr. Bernhard Strauß
Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Jena

Hintergrund

Mit dem Projekt „VorteilJena“ soll eine Gesundheitsregion um Jena herum entstehen. Durch mehr gesellschaftliche Teilhabe und soziale Verantwortung soll neuen Volkskrankheiten, wie Depression, Demenz und Übergewicht vorgebeugt und die Gesundheit jedes Einzelnen positiv beeinflusst werden. Das Ziel von acht aufeinander bezogenen Teilprojekten ist die Entwicklung, Evaluation und Bereitstellung qualitätsgesicherter Praxishilfen.

Im höheren Alter erhalten die Beschäftigung mit der eigenen Vergangenheit und das Bedürfnis, die eigenen Erinnerungen im Gespräch mit anderen zu teilen, eine besondere Bedeutung. Teilhabe bedeutet für uns, dass ältere Menschen mit Anderen auf Basis der eigenen Erlebnisse und Geschichte in Austausch treten.

Mit unserem Teilprojekt fördern wir die Teilhabe älterer Menschen in der Region Jena.

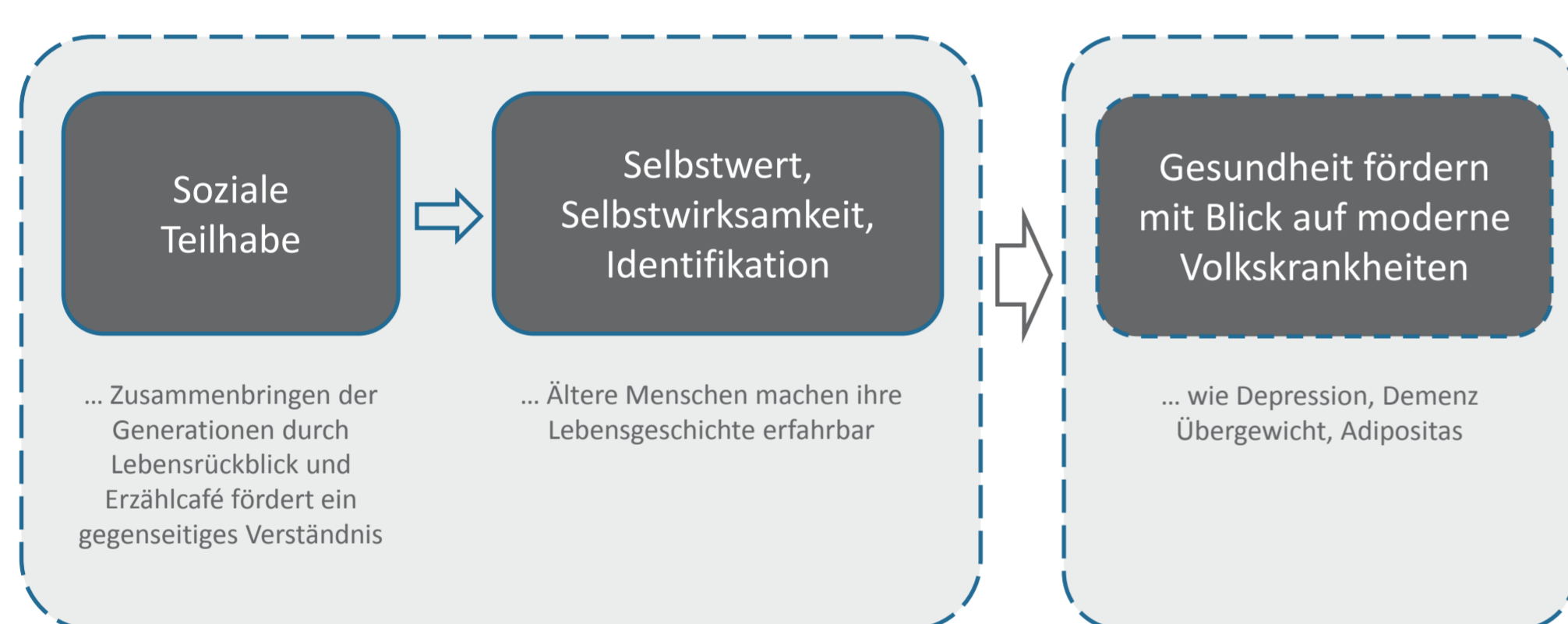


Abb. 1: Zusammenhang der wissenschaftlichen Zielvariablen des Projekts, angelehnt an das HAPA-Modell (Schwarzer, 1996)

Forschungsstrategie

Das Projekt gliedert sich in fünf verschiedene Phasen und hat eine Gesamtlaufzeit von Oktober 2014 bis Oktober 2018.

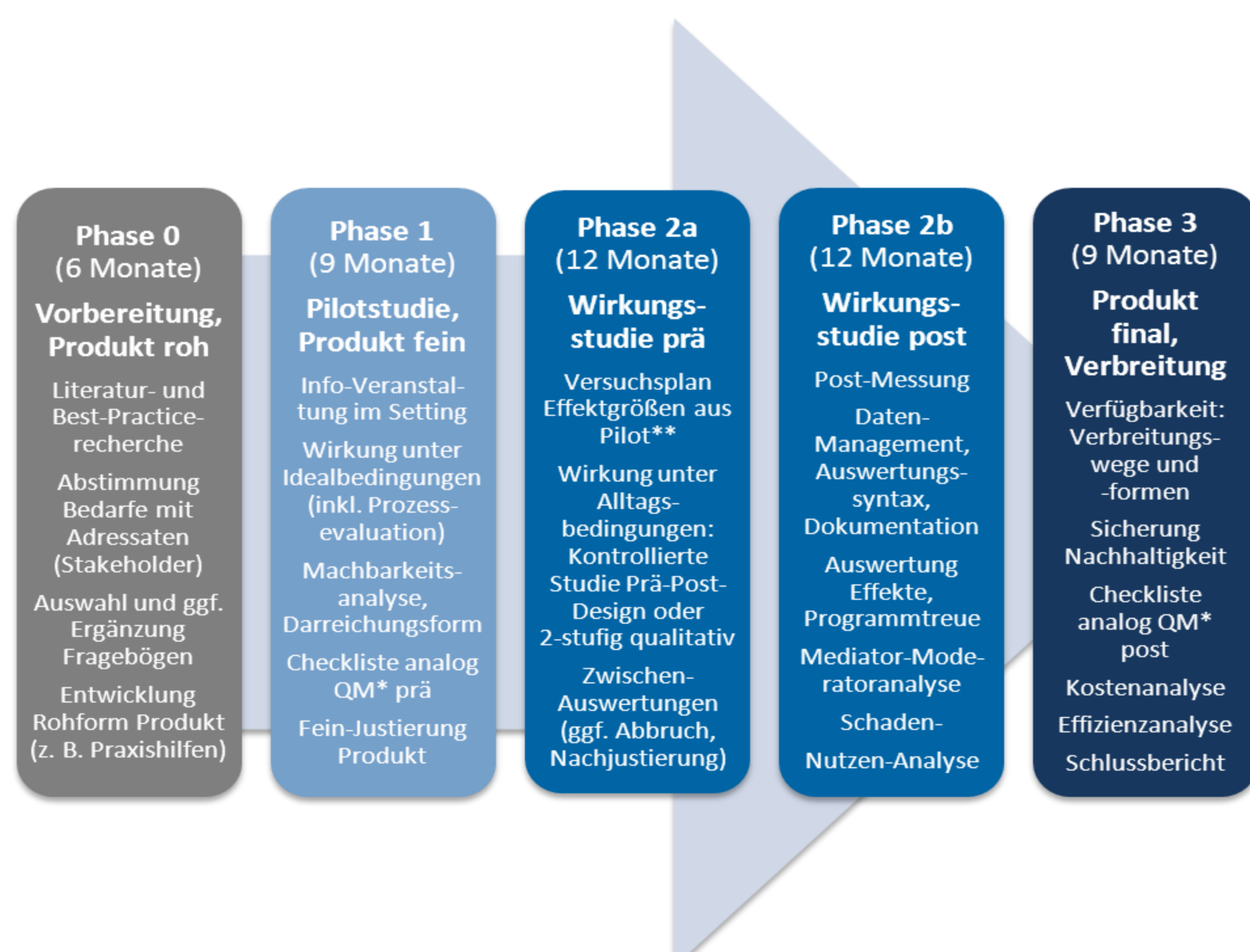


Abb. 2: Evaluationschritte in Anlehnung an die internationale Gesellschaft für Präventionsforschung (Society of Prevention Research; QM = Qualitätsmanagement).

Methode

Insgesamt sollen ca. 100 Personen an der Lebensrückblicksintervention mit jeweils drei Sitzungen teilnehmen. Die Effekte des Lebensrückblicks auf ältere Menschen werden durch einen kontrollierten Prä-Post-Vergleich hinsichtlich der Variablen Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Ich-Integrität, soziale Teilhabe, Wohlbefinden, Depressivität u.a. ermittelt.

Stichprobe

- Ältere Menschen im Alter von 65 Jahren oder älter in verschiedenen Wohnsituationen und unterschiedlichen körperlichen, seelischen und geistigen Verfassungen.

Ziele

Durch den angeleiteten Lebensrückblick soll die *Identifikation* mit der eigenen Vergangenheit gesteigert und die Integration von positiven und negativen Erlebnissen erreicht werden. Das Finden eines „roten Fadens“ in der Erzählung der eigenen Biografie soll sich positiv auf den *Selbstwert* und die *Selbstwirksamkeit* auswirken.

Langfristiges Ziel ist die Aufnahme von Gesprächen zum Lebensrückblick in die Praxis der Versorgung und Pflege und dadurch eine Steigerung des Wohlbefindens älterer Menschen. Ein Manual zur moderierten Durchführung wird erstellt und dem Pflegepersonal, SozialarbeiterInnen und Verwandten frei zugänglich gemacht.

Neben dem schriftlichen Manual soll auch eine digitale Version zum Lebensrückblick entstehen.

Darüber hinaus wollen wir die Lebensrückblicke nutzen, um einen Austausch zwischen den Generationen anzustoßen. Durch die Entstehung von Erzählcafés soll die Akzeptanz und das Interesse zwischen den Generationen gestärkt und Vorurteilen entgegengewirkt werden.

Aktueller Stand

In Phase 1 überprüfen wir die Durchführbarkeit der Lebensrückblicke anhand eines dafür erstellten Manuals und die Anwendbarkeit unseres Fragebogens zur Evaluation der Lebensrückblicke. N=20 Senioren beantworten hierzu den Fragebogen und nehmen am Lebensrückblick teil.

Außerdem wird eruiert, inwieweit eine Implementierung der Methode des Lebensrückblicks in den Senioreneinrichtungen langfristig möglich ist. Dazu werden mit den Leitern und Mitarbeitern der Einrichtungen vor Ort Bedarfsanalysen durchgeführt.

Dabei entstehen erste Entwürfe verschiedener Formen des Lebensrückblicks, die den Bedürfnissen älterer Menschen unterschiedlicher kognitiver Verfassung angepasst sind.