Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2003-2004)

Heft: 82

Artikel: Projekt SEBA - Selbständig bleiben im Alter

Autor: Stiftung Alterswohungen der Stadt Zürich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-790167

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Projekt SEBA – Selbständig bleiben im Alter

Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich, Grüngasse 19, 8026 Zürich, Projektleitung Sandra Oppikofer, Tel. 01 216 43 56, seba@saw.stzh.ch

Use it or loose it!

Hintergrund

Die hohe durchschnittliche Lebenserwartung und der damit einher gehende grosse Bevölkerungsanteil älterer Menschen führt zu einer sozialpolitisch und ökonomisch bedeutenden Abhängigkeit und Pflegebedürftigkeit im Alter. Dazu ist der Trend zu einer möglichst selbstbestimmten und eigenständigen Lebensführung in einem unterstützenden privaten Umfeld als ein menschliches Grundbedürfnis von hoher Priorität kein Widerspruch.

Prävention

Da ältere Menschen und ihre Betreuungspersonen neu auftretende Probleme oft fälschlicherweise für normale Alterserscheinungen halten und damit als unabänderlich ansehen, werden Vorkehrungen zur Verhütung des Verlustes der Selbständigkeit im Sinne einer Sekundärprävention – wenn überhaupt – viel zu spät ergriffen.

Mythos Anti-Ageing

Obwohl es heute längst wissenschaftlich erwiesen ist, dass Prävention auch bei Hochbetagten effektiv und effizient ist, fand bislang eine systematische Gesundheitsförderung kaum statt. Statt dessen ist noch immer der Glaube an eine medikamentöse Verzögerung des natürlichen Alterungsprozesses stark in der Bevölkerung verankert. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Neuste Forschungen zeigen die fatalen Folgen von z.B. Hormonpräparaten wie etwa Testosteron oder Oestrogen nur zu deutlich: Nicht selten treten Nebenwirkungen wie Krebs, erhöhtes Thrombose- und Herzinfarktrisiko auf. Eine nachweisliche Anti-Ageing-Wirkung bleibt bis heute aus.

Empowerment

Was allerdings wirklich hilft, fit und damit eben auch selbständig zu bleiben – und darin ist sich die Gerontologieforschung einig –, ist insbesondere ein aktives Leben, befriedigende soziale Netzwerke sowie Beziehungen in einem möglichst anregenden Milieu.

Empowerment in Form regelmässiger Bewegungs- und Gedächtnistrainings tragen all diesen Aspekten Rechnung. Durch den multidimensionalen Ansatz wirken die Trainings nicht nur in psychophysiologischen Bereichen sondern ebenso indirekt auf die sozialen Kontakte. Langzeituntersuchungen bei 75 bis 93-jährigen Personen zeigten nach einem halben Jahr Gedächtnis- und Bewegungstraining während fünf Jahre einen anhaltende Steigerung der Selbständigkeit und eine Reduktion psychisch-geistiger Beschwerden (Oswald et. al., 2002).

Die Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW)

Die SAW ist eine öffentlich-rechtliche Stiftung. Sie stellt in 30 Siedlungen rund zweitausend preisgünstige altersgerechte 1- bis 3½ -Zimmer-Wohnungen mit Serviceleistungen bereit. Sie vermietet diese meist subventionierten Wohnungen vorwiegend an wenig bemittelte EinwohnerInnen der Stadt Zürich ab 60 Jahren.

Das Projekt SEBA

Das Projekt SEBA will durch Empowerment die Selbständigkeit der Mieterinnen und Mieter der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich möglichst lange erhalten. Hauptziele von SEBA sind

- die Fähigkeit zu fördern, länger selbständig zu wohnen,
- die kognitiven und physischen Kompetenzen zu erhalten,
- die sozialen Netzwerke und die soziale Integration der MieterInnen der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich zu verbessern.

Durchführung

In drei ausgesuchten Siedlungen der SAW werden in einer ersten Pilotphase (12 Monate) und anschliessenden Projektphase (3 Jahre) Empowerment durchgeführt.

Die Intervention besteht aus zwei wöchentlichen, 1¼-stündigen Kompetenztrainings in Gruppen von ca. 10 MieterInnen, welche in den jeweiligen Gemeinschaftsräumen der Siedlungen durchgeführt werden.

Die Trainings beinhalten ein Gedächtnis- und ein an einem anderen Wochentag stattfindendes Bewegungstraining. Somit treffen sich die einzelnen Gruppen zweimal wöchentlich zum Empowerment, woraus ein zusätzlicher positiver Effekt auf das soziale Netzwerk, die soziale Unterstützung und die wahrgenommene Einsamkeit erwartet wird.

Projektstand

Seit Beginn des Projektes im Januar 2003 kann heute auf einen erfolgreichen Start von SEBA zurückgeblickt werden: Über 90 Mieterinnen und Mieter der 3 ausgewählten SAW-Siedlungen Neubühl, Frankental und Espenhof konnten bislang für die SEBA-Trainings gewonnen werden.

Sei anfangs April werden nun die wöchentlichen Gedächtnis- und Bewegungstrainings für vorläufig 9 Monate durchgeführt. Die ersten Erfahrungen zeigen, dass die MieterInnen mit grossem Enthusiasmus und viel Freude an den Trainings teilnehmen.

Evaluation

Eine unabhängige Evaluation des Projektes erfolgt durch das Psychologische Institut der Universität Zürich.

Projektorganisation

SEBA wird im Rahmen des Legislaturziels Jugendstadt-Altersstadt durchgeführt. Die Projektverantwortung liegt bei der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW) und dem Stadtärztlichen Dienst (SAD); die Projektleitung bei Dr. des. Sandra Oppikofer.