

Projekt SEBA - Selbständig bleiben im Alter

Autor(en): **Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(2003-2004)**

Heft 83

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-790176>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Projekt SEBA – Selbständig bleiben im Alter

Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich, Grüngasse 19, 8026 Zürich,
Projektleitung/Infos Dr. phil. Sandra Oppikofer, Tel. 01 247 73 33,
seba@saw.stzh.ch

Evaluation

Das Projekt SEBA

Das Projekt SEBA will durch Empowerment in Form von wöchentlichen, 1¼-stündigen Gedächtnis- und Bewegungstrainings die Selbständigkeit der Mieterinnen und Mieter in vorerst 3 ausgewählten Siedlungen der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW) möglichst lange erhalten.

Evaluation Kurszufriedenheit

Nach 3-monatiger Kursdurchführung wurde vom Psychologischen Institut der Universität Zürich, Sozialpsychologie I, eine unabhängige Kursevaluation durchgeführt. 71% der Kursteilnehmenden konnten mittels Fragebogen zu ihrer Kurszufriedenheit befragt werden. Die Ergebnisse der Kursevaluation für das SEBA Gedächtnis- und Bewegungstraining fielen generell sehr positiv aus. Die meisten Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer gehen gerne in die wöchentlichen Trainings (Gedächtnistraining (GT): 96%; Bewegungstraining (BT): 89%). Sie sind zufrieden mit der Kursgestaltung (GT: 92%, BT: 100%), mit den Kursleitenden (GT + BT: 98%) und mit der Kursgruppe (GT: 94%, BT: 98%).

Bereits nach dieser geringen Kursdauer haben 58% der Teilnehmenden das Gefühl, das Gedächtnistraining hätte ihnen in verschiedenen Lebensbereichen geholfen. Sie können sich besser konzentrieren, können exakter lesen und glauben, ein ‚besseres‘ Gedächtnis zu haben. Ausserdem trägt ihrer Meinung nach der zusätzliche Kontakt zu anderen Siedlungsbewohnenden zu ihrem allgemeinen Wohlbefinden bei.

85% der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer glauben, dass ihnen die Bewegungstrainings im Alltag geholfen haben. Sie berichten von einem gesteigerten körperlichen Wohlbefinden und einer besseren Beweglichkeit.

Einige haben das Gefühl, durch die Bewegungstrainings ‚besser denken‘ zu können.

Besonders erfreulich ist die Tatsache, dass 30% der Befragten berichten, seit Beginn des SEBA-Projektes ihre Freizeit nun auch mit anderen Projektteilnehmenden zu verbringen. Dies spricht dafür, dass der zweimalige wöchentliche Kontakt der Teilnehmenden zu einer Erweiterung des sozialen Netzes geführt hat. Es ist anzunehmen, dass dies auch einen Effekt auf die wahrgenommene soziale Unterstützung und Einsamkeitsgefühle hat. Ob dies tatsächlich der Fall ist, wird Gegenstand der nun anstehenden Evaluation sein.

Fazit

Aufgrund der vorliegenden Resultate kann gesagt werden, dass die Teilnehmenden des SEBA Projektes mit dem Kursprogramm, den Kursleitenden und mit ihrer Kursgruppe sehr zufrieden sind. Die Mehrheit der Teilnehmenden hat auch das Gefühl, in den Trainings etwas gelernt respektive mitbekommen zu haben, welches für sie im Alltag hilfreich ist.

Diskussion

Trotz dieser durchwegs positiven Ergebnisse muss erwähnt werden, dass einige Teilnehmende die Kurse abgebrochen haben (25%). Folgende Gründe haben zum Kursabbruch geführt: grosse Niveauunterschiede unter den Teilnehmenden führten zu Über- oder Unterforderung (43% der Kursabbrecher); Krankheit, Heim- oder Spitaleinweisung (19%); Teilnehmende wollten entweder nur Gedächtnis- oder aber Bewegungstraining machen (14%); Anderes (25%). Im Weiteren ist nicht zu vernachlässigen, dass es sich bei den Befragten um Mitglieder einer Generation handelt, welcher es schwer fällt, Kritik anzubringen, dies nicht zuletzt aufgrund ‚sozialer Erwünschtheit‘. Das Ausfüllen von Fragebögen und die Beurteilung von Lerninhalten oder Lehrpersonen fällt vielen nicht leicht und bereitet Mühe. Als Folge kann eine leichte Überbewertung der Kurszufriedenheit nicht ausgeschlossen werden. Allerdings wird davon ausgegangen, dass jene Teilnehmenden, welche mit den Trainings nicht zufrieden waren, diese inzwischen auch abgebrochen haben.