FRIEDRICH-SCHILLER-UNIVERSITÄT JENA

Prof. Dr. T. Kessler | C. Lindner | C. Piel | L. Liebscher

Gesund Altern

Gemeinsamkeit erleben – Wertschätzung erfahren

8

Teilhabe durch Etablierung gemeinsamer Gruppenaktivitäten für ältere Menschen

„Ja, eigentlich so die Offenheit und die Beteiligung. Auch der Spaß an der Freude und die Fröhlichkeit war viel dabei, haben viel gelacht.“

(f4AWO Lebenszeit TN5 Post, Absatz 30)

Teilhabe

Mit zunehmendem Alter verändern sich Bedeutsamkeit und Häufigkeit sozialer Beziehungen. Aus unserer Sicht sind dabei Zugehörigkeitsgefühl, Selbstwirksamkeit und soziale Teilhabe wichtige Faktoren, um negativen Auswirkungen von Vereinsamung im Alter entgegenzuwirken. Teilhabe bedeutet aus sozialpsychologischer Sicht, dass ältere Menschen in Gruppen gemeinsam Aktivitäten gestalten. Mit unserem Teilprojekt fördern wir die Teilhabe **älterer Menschen** in der Region Jena.

Abb. 1: Vereinfachtes Mediationsmodell des Effektes von sozialer Teilhabe auf das Wohlbefinden von Individuen

Reisegruppe

Im Rahmen des Projektes haben wir eine Gruppenintervention entwickelt, die ältere Menschen aktiviert und die Kommunikation und Kooperation untereinander unterstützt.
Dabei werden Seniorinnen und Senioren in eine neue, wöchentlich stattfindende Gruppe eingebunden. Das Thema der Treffen ist immer mit „Reisen“ verbunden, weshalb wir von einer Reisegruppe sprechen. Neben dem Austausch über vergangene Reisen geben wir Impulse für alle Sinne. Diese Impulse regen die Teilnehmenden zum Austausch über eigene Erfahrungen und Gemeinsamkeiten an. Die unterschiedlichen Aktivitäten während der „imaginären Reise“ ermöglichen, voneinander zu lernen und sich als aktiver Teil in die Gemeinschaft einzubringen.

Praxishilfen

Für die Implementation der Reisegruppe in der Praxis wurde ein Handbuch verfasst, das den Anspruch hat, Akteurinnen und Akteure in der Seniorenarbeit zu befähigen, eine Reisegruppe durchzuführen.

Ergänzt wird das Handbuch von einem Reisekoffer, in dem sämtliche Gegenstände gesammelt werden können, die die Teilnehmenden mit ihren Reisen assoziieren.

Das **Handbuch** stellt strukturiert die einzelnen Sitzungen und ihre Bausteine vor, gibt Anregungen und Handlungsvorschläge für besondere Herausforderungen. Im **Koffer** sind sowohl die notwendigen Materialien zur Durchführung enthalten als auch einige zusätzliche Sinnesmaterialien, welche die Fantasie zur weiteren Durchführung anregen.

Methode

Im Rahmen der Studie haben insgesamt 50 Bewohnerinnen und Bewohner (> 65 Jahre) von Senioreneinrichtungen in Jena an acht Interventionen teilgenommen. Für die Erfassung der relevanten Konstrukte Teilhabe, Resilienz, Selbstwert, Selbstwirksamkeit und kollektive Selbstwirksamkeit erfolgte eine Kombination aus quantitativer und qualitativer Herangehensweise. Im ersten Teil der Studie wurden die Daten mittels eines 18 Items umfassenden Fragebogens, im zweiten Teil der Studie mittels halbstrukturierter Interviewleitfäden erhoben. Die Teilnehmenden wurden jeweils vor und nach der Intervention befragt.

Ergebnisse

In der quantitativen Analyse zeigt sich ein Anstieg der wahrgenommenen sozialen Teilhabe nach der Intervention, sowie der Selbstwirksamkeit und Resilienz. Bei der qualitativen Analyse finden sich Nennungen, in denen zum Ausdruck kommt, dass die Reisegruppe die Teilnehmenden zur Teilhabe aktiviert, die Gemeinschaft stärkt und zur Reflexion anregt.

Insgesamt unterstreichen die Ergebnisse, dass die Aktivierung älterer Menschen in Gruppenaktivitäten ein vielversprechender Weg zur Steigerung des psychologischen Wohlbefindens sein kann.

„Ja, das war so gut, die Gemeinsamkeit (...), es hat uns sehr viel Freude gemacht und auch sehr viel mitgegeben“

(AWO Lebenszeit TN4 Prä, Absatz 4)

Sparkassenstiftung Jena-Saale-Holzland
AOK PLUS Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.
BARMER
Techniker Krankenkasse
vorteiljena Vorbeugen durch Teilhabe
Ernst-Abbe-Hochschule Jena University of Applied Sciences
UNIVERSITÄTSKLINIKUM Jena
GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung