UNIVERSITÄTSKLINIKUM jena

Prof. Dr. B. Strauß

H. Kirschner

A. Zimmermann

W. Mill

Gesund Altern

Erinnern, Erzählen, Dabei Sein

7

Wir fördern die Teilhabe älterer Menschen über das Erinnern & Erzählen der eigenen Erlebnisse und Geschichten

Maßnahmen zur Steigerung der sozialen Teilhabe

Lebensrückblickintervention

Definition: Ausführliche und systematische Beschäftigung mit der eigenen Vergangenheit

Die eigene Lebensgeschichte zu erzählen hilft dem älteren Menschen dabei,

- seine Erfahrungen und auch sich selbst besser zu verstehen.
- Kohärenz mit dem eigenen Leben zu empfinden und dabei die Gedanken und Emotionen in ein Konzept zu integrieren.

Entwicklung von Arbeitsmaterial zur konkreten Durchführung mit Beispielfragen zu Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter und Zusammenfassung

Lebensrückblickgespräche

Handbuch zur selbstständigen Aneignung der Methode
+
Arbeitsblätter: Frageleitfaden zur Unterstützung der strukturierten Durchführung

- Stellt eine Erweiterung der Methoden innerhalb der Gesundheitsvorsorge im Seniorenbereich dar
- Zur Nutzung für Beschäftigte in der Altenarbeit (z.B. Betreuungskräfte, sozialpädagogisches Personal, Ehrenamt etc.)
- Bestandteil innerbetrieblicher Fortbildungen von Mitarbeiter*innen in Seniorenstätten

Digitaler Lebensrückblick

webbasierte Version zur Erstellung des persönlichen Lebensrückblicks

- Geschützter personalisierter Zugang mittels Registrierung
- Seniorengerechte technische Umsetzung
- Einsatz in unterschiedlichem Setting möglich: Angebot in Senioreneinrichtungen, Schülerprojektarbeit/ übergenerationale Arbeit, private Anwendung bei selbstständig zu Hause lebenden Personen
- Erstellung eines Lebensbuches im PDF-Format

Abb. 1a: *Praxishilfe Lebensrückblickgespräch - Handbuch & Gesprächsleitfaden – sowie zugehöriges Informationsmaterial*

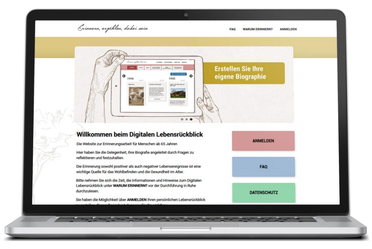

Abb. 1b: *Digitaler Lebensrückblick*

Praxispartner der Modellregion Jena

AWO Jena-Weimar
Diakonie Ostthüringen
Seniorenbüro Jena

Bewertung der Lebensrückblickgespräche

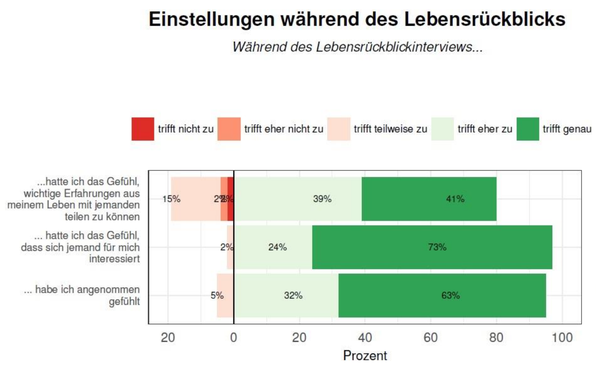

Abb. 2a: *Einstellungen während des LRG*

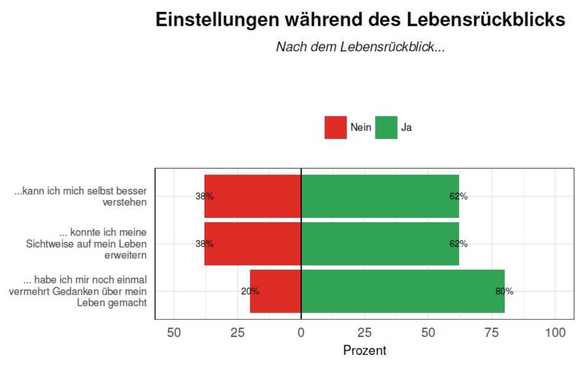

Abb. 2b: *Einstellungen nach dem LRG*

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Lebensrückblickgespräche (*N* = 51) wurden befragt, ob Sie sich nach dem Gespräch besser verstehen konnten, eine erweiterte Sicht auf und sich zusätzliche Gedanken zu ihrem Leben gemacht haben – die meisten Teilnehmenden bejahten diese Fragen (siehe Abb. 2a). Sie wurden auch u.a. gefragt, ob Sie sich während der Gespräche angenommen gefühlt haben und das Gefühl hatten, dass sich jemand für Sie interessiert – über 95 % der Teilnehmer fanden dies „eher“ oder „genau zutreffend“ (siehe Abb. 2b).

Abb. 3 stellt die häufigsten Antworten zur Frage „Wie fanden Sie das Gespräch?“ dar. Es wurde sehr häufig betont, dass das Lebensrückblickgespräch „gut“ und „interessant“ war. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fanden es gut, über ihr Leben sprechen zu können.

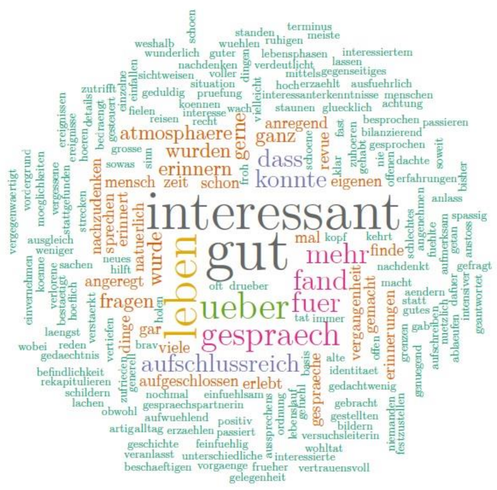

Abb. 3: *Wie fanden Sie das Gespräch?*

Intervention und Evaluation

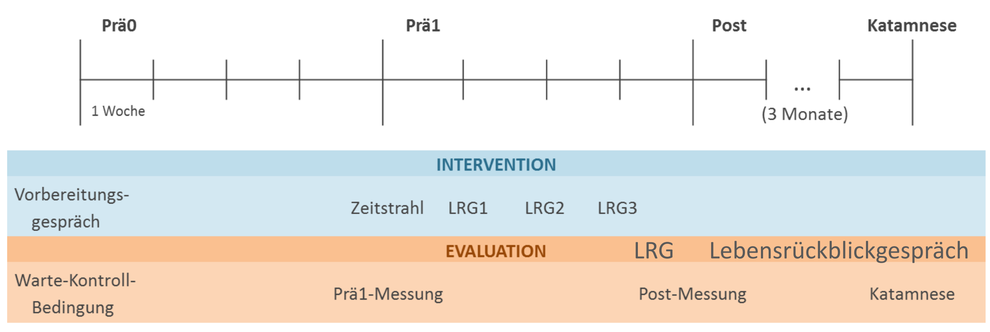

Abb. 4: *Interventions- und Messzeitpunkte bzgl. des Lebensrückblickgespräches*

Eine wissenschaftliche Evaluation zeigte, dass die drei Lebensrückblickgespräche einen positiven Effekt auf die Entwicklung von Ich-Integrität hatten. Durch die Gespräche verbesserte sich kurzfristig die Ich-Integrität signifikant ($p < ,05$).

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

FRIEDRICH-SCHILLER-UNIVERSITÄT JENA

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung