Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2003)
Heft: 4

Artikel: Neue Trainingsmethode für umfassende Selbständigkeit im Alter : psychische und physische Reserven schaffen

Autor: Weetering, Senta van de

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-819190

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 01.05.2025

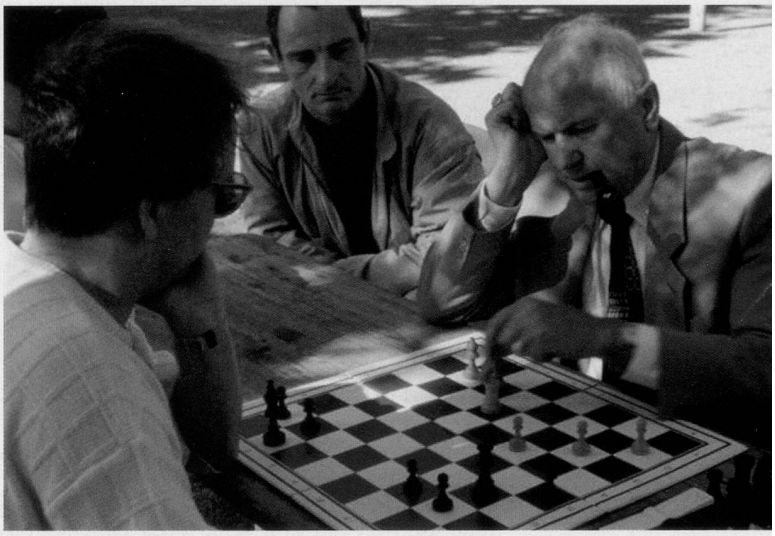
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Neue Trainingsmethode für umfassende Selbständigkeit im Alter

Psychische und physische Reserven schaffen

SIMA steht für: Selbständig im Alter. Und genau darauf arbeitet diese neue Trainingsmethode hin. Ziel des neuen Angebotes von Pro Senectute Kanton Zürich ist es, das Gedächtnis zu schulen, die Bewegungsfähigkeit zu erhalten und Strategien zu entwickeln, um die Lebensqualität im Alter so hoch wie möglich zu halten.

** von Senta van de Weetering*



Körperlich und geistig in Form bleiben – auch eine Trainingssache.

Foto: Martina Issler

Ja, sagt die fünfundsiebzigjährige Frau Meister, ihr Gedächtnis habe nachgelassen. Und langsamer sei sie auch geworden, gibt sie zu. Manchmal gehe ihr alles um sie herum einfach zu schnell, wie zum Beispiel letzte Woche. Da musste sie für einmal am Samstag einkaufen gehen, als die Migros sehr voll war, und fühlte sich dabei von allen Seiten bedrängt. So hört sie interessiert zu, als die Rede auf das SIMA-Training kommt, das Pro Senectute im Kanton Zürich neu anbietet. Denn im Alter selbständig bleiben will sie so lange als möglich.

Das Training verwendet hauptsächlich bekannte Techniken und kombiniert sie, ausgerichtet auf die Bedürfnisse von Menschen ab etwa 60 Jahren. Einerseits werden Gedächtnis und Psychomotorik trainiert, andererseits diskutieren die Seniorinnen und Senioren mit den Trainern ganz praktisch, wie sie den Schwierigkeiten, die das Alter aufgibt, besser begegnen können, so zum Beispiel, indem sie die Wohnung ihren Anforderungen entsprechend gestalten. Entwickelt wurde SIMA am Institut für Psychogerontologie der Universität Erlangen; in der Schweiz wird es von Pro Senectute angeboten.

Dreissig mal zwei Stunden

In Winterthur treffen sich seit Anfang Juli unter der Leitung von Ruedi Egli und Käthi Hofmann zehn Seniorinnen – es ist Zufall, dass es sich dabei ausschliesslich um Frauen handelt – jeweils am Montag für zwei Stunden zum SIMA-Training. Insgesamt werden sie dreissig Mal in dieser Konstellation zusammenkommen. Manche finden dies viel; sie hätten es vorgezogen, wenn das Training in einen Einführungskurs und eine Fortsetzung aufgeteilt worden wäre. Ein Aspekt des Kurses ist es jedoch, Kontakte zu schaffen, da Einsamkeit oder die Angst davor für viele Teilnehmerinnen wichtige Themen sind. In Deutschland hat sich gezeigt, dass viele Teilnehmende an SIMA-Gruppen sich nach Ende des Kurses auch ohne Trainer weiterhin treffen, um gemeinsam ihr Gedächtnis zu trainieren. Dies setzt jedoch gegenseitige Vertrautheit voraus, die erst mit der Zeit entstehen kann.

Neu an SIMA ist die Vernetzung der einzelnen Aspekte mit dem Ziel, in verschiedener Hinsicht Reserven zu schaffen, damit Alterserscheinungen weniger schnell die Lebensqualität beeinträchtigen.

Knobeln und Balancieren

Bewegungskoordination und Gedächtnisübungen wechseln sich ab. In einer geometrischen Zeichnung versucht man zum Beispiel möglichst schnell, alle Dreiecke zu erkennen; in einem Text suchen die Teilnehmenden nach einer bestimmten Buchstabenfolge; aus den einzelnen Buchstaben eines Wortes bilden sie andere Wörter. Es geht darum, die Konzentration zu trainieren, Informationsaufnahme und -verarbeitung zu beschleunigen sowie das Speichern von Information zu erleichtern.

Manches, was im Training geschieht, scheint nicht direkt mit dem Leben draussen zu tun zu haben. Die Luftballons zum Beispiel, welche die Teilnehmenden durch den Raum des Kirchgemeindehauses bewegen. Die Aufgabe erfordert Fingerspitzengefühl, schliesslich soll der Ballon nicht unkontrolliert durch die Gegend fliegen. Gleichzeitig gilt es, den Überblick zu behalten, um nicht mit den anderen zusammenzustossen. Und siehe da: Es handelt sich um genau die Fähigkeiten, die Frau Meister bei sich vermisst, wenn sie am Samstagmorgen den Einkaufswagen in der Migros durch die Menschenmenge schieben und gleichzeitig die Lebensmittel im Regal finden soll.

Diskussionen mit konkreten Ergebnissen

Der dritte Aspekt neben Gedächtnis und Bewegung, das Kompetenztraining, wird von Gesprächen dominiert. Themenwünsche der Teilnehmenden haben dabei Platz; wichtig ist, dass die Vorgaben so konkret wie

möglich sind, schliesslich sollen sie greifbare Ergebnisse bringen. Das Alleinsein ist ein Thema, das viele beschäftigt. Das SIMA-Training schafft Kontakte, welche die Trainer auch fördern. Wenn Frau Abendschein und Frau Nyffenegger beide keine Lust haben, für sich allein zu kochen, so macht es ihnen vielleicht mehr Spass, wenn sie sich gegenseitig einmal in der Woche einladen. Auch der Umgang mit neuen Medien, vom Computer bis zum Handy, wird thematisiert, wenn die Anwesenden es wünschen. Und für viele kleinere Sorgen gibt es Hilfsangebote in der Umgebung, auf die die Trainer hinweisen, so zum Beispiel die Steuerberatung für ältere Menschen, welche Pro Senectute anbietet.

Ein Training für alle

Dass an dem Kurs in Winterthur nur Frauen teilnehmen, ist ein Extremfall, doch wundert sich Ruedi Egli darüber wenig, sind doch bei vielen Kursen für Seniorinnen und Senioren die Männer in der Minderzahl. Auch dass die meisten Teilnehmerinnen bereits Erfahrungen in anderen Kursen gesammelt haben, ist für ihn nicht erstaunlich. Oft ist der erste Schritt der schwierigste, wenn es darum geht, etwas Neues anzufangen. Und für viele Menschen ist es neu, sich mit Hilfe eines Trainings um sich selbst zu kümmern. Doch hofft Egli, dass gerade auch diese Menschen zu SIMA finden – ist das Training doch so konzipiert, dass alle mitmachen können. Es ist nicht wichtig, der oder die Beste zu sein, sondern es geht einfach darum, seine eigene Selbständigkeit so lange wie möglich zu erhalten.

Weitere Informationen: Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51.

** Senta van de Weetering ist freie Journalistin in Zürich.*

SIMA-Rätsel

Suchen Sie alle Wochentage sowie die Kantone, in denen in diesem Jahr SIMA-Aktivitäten stattfinden. Die Kantone und Wochentage können vorwärts, rückwärts, aufwärts, abwärts oder diagonal geschrieben sein. Die übrig gebliebenen Buchstaben bilden einen Slogan. Finden Sie auch diesen. Wie heisst er?

S	A	M	S	T	A	G	H	C	I	R	E	U	Z
M	S	I	G	R	A	U	B	U	E	N	D	E	N
G	T	C	M	A	A	C	H	E	U	N	L	O	H
A	N	T	H	S	T	I	C	H	A	D	G	H	N
T	E	N	N	A	S	N	I	M	G	A	A	C	E
S	E	R	H	P	F	O	O	E	R	H	T	O	L
R	T	I	H	P	R	F	E	M	U	K	I	W	L
E	O	S	M	E	P	E	H	T	H	E	E	T	A
N	N	O	Z	N	E	N	F	A	T	A	R	T	G
N	E	N	H	Z	I	G	K	E	U	I	F	I	T
O	T	N	E	E	N	U	N	D	D	S	I	M	K
D	E	T	L	L	E	B	E	N	S	Q	E	U	N
A	L	A	I	L	T	A	E	T	I	M	A	N	A
L	T	G	E	R	D	I	E	N	S	T	A	G	S

Wie heisst dieser Slogan?

Auflösung auf Seite 48