

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

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

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

**Heft:** 83

**Artikel:** Projekt SEBA - Selbständig bleiben im Alter

**Autor:** Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-790176>

### **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:** 15.04.2026

**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/Infos Dr. phil. Sandra Oppikofer, Tel. 01 247 73 33,  
[seba@saw.stzh.ch](mailto: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.