Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 3

Artikel: Training macht selbstständig
Autor: Kippe, Esther
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723120

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: 14.12.2025

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

Training macht selbstständig

SIMA ist die Abkürzung für «Selbstständig im Alter» und der Name eines Trainings für körperliche und geistige Fitness. Wie es funktioniert, zeigt der Blick in einen SIMA-Kurs von Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden.

VON ESTHER KIPPE

Behutsam versucht die ältere Frau, mit der hellen Bluse und der gepflegten Kurzhaarfrisur, einen Tennisball auf dem Rücken ihrer Tischnachbarin auf und ab zu rollen. Rechts von der Wirbelsäule hinauf, auf der linken Seite hinunter und wieder zurück. Wie stark darf sie drücken, ohne dass es für ihre Partnerin unangenehm wird? Wie soll sie den Ball halten und vorwärts bewegen, damit er rollt und doch ihrer Hand nicht entgleitet? Nach ein paar Minuten werden die Rollen getauscht.

Auch die anderen 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer des SIMA-Kurses im kleinen Saal des Hotels Linde in Teufen stehen paarweise zusammen und lockern einander mit einem Tennisball die Rückenmuskulatur. Was auf den ersten Blick aussieht wie ein einfaches Spiel, ist in Wirklichkeit eine vielschichtige und komplexe Übung. Sie verlangt Fingerspitzengefühl, Geschicklichkeit und viel Aufmerksamkeit. Dabei sind nicht nur Gelenke, Muskeln und Sinnesorgane der Beteiligten aktiv. Gleichzeitig werden im Gehirn die Stoffwechselprozesse angeregt und die grauen Zellen auf Touren gebracht. Und das können die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer jetzt gut gebrauchen, denn mit der nächsten Übung fordern die Leiterinnen Helene Eggenberger und Marlene Broger volle geistige Konzentration.

«Ich gehe in ein Elektro-Geschäft und kaufe ... ein Kabel», sagt die Frau am linken Ende der hufeisenförmigen Tischrunde. Nun soll der letzte Buchstabe zum Anfangsbuchstaben eines weiteren Elektroartikels werden: «Ich gehe in ein Elektro-Geschäft und kaufe ein Kabel – und eine Lampe ...», ergänzt die nächste Person. Je weiter das Spiel der Reihe nach fortschreitet, desto mehr Begriffe müssen die Teilnehmenden behalten können. Klar, dass die Gedächtniskette schon mal abbricht, wenn die Gruppe ob der Art der Elektro-Artikel plötzlich loslacht. Dann helfen Helene Eggenberger und Marlene Broger diskret auf die Sprünge, und schon habens alle geschafft.

Ohne Fleiss kein Preis: In den SIMA-Kursen werden Strategien vermittelt, die Abbauprozessen entgegenwirken können.

Wirksamkeit erwiesen

Seit ein paar Jahren ist es wissenschaftlich belegt: Mit der Kombination von gezieltem Gedächtnis- und Bewegungstraining kann altersbedingten Beeinträchtigungen begegnet und die Selbstständigkeit im Alter länger erhalten werden. Am Institut für Psychogerontologie an der Universität Erlangen-Nürnberg (D) wurde im Jahr 1991 eine Untersuchung in die Wege geleitet mit dem Ziel, die «Bedingungen der Erhaltung und Förderung von Selbstständigkeit im höheren Lebensalter» zu erforschen.

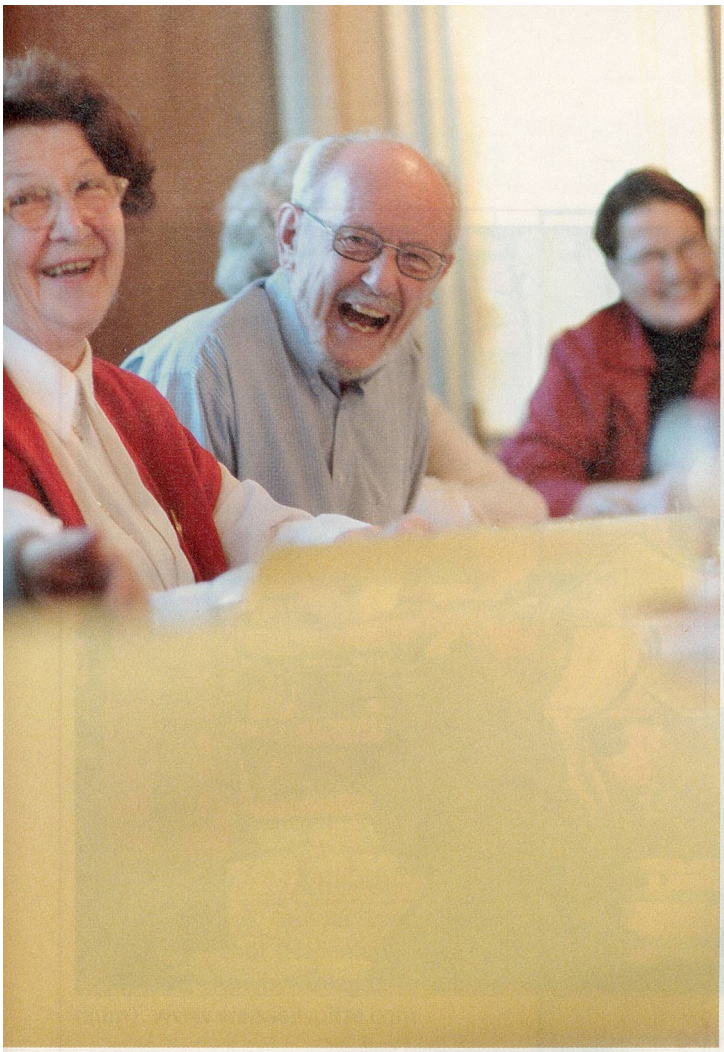
Verschiedene Fachleute entwickelten ein Trainingsprogramm, bestehend aus speziellen Gedächtnis- und Bewegungsübungen. Hinzu kam ein so genanntes Kompetenztraining, in dem die Teilnehmenden über altersbedingte Veränderungen informiert wurden und Strategien erarbeiteten, mit diesen Veränderungen sachkundig umzugehen.

Jene Personen, die an einem Psychomotorik- und Gedächtnistraining teilgenommen hatten, erwiesen sich beim Abschluss der Untersuchung als gesünder, geistig und körperlich rüstiger als die Kontrollgruppe, die kein solches Training mitgemacht hatte. Sie hatten demnach auch bessere Voraussetzungen, länger unabhängig in der eigenen Wohnung leben zu können.

Im Jahr 2002 beschlossen acht Kantonale Pro-Senectute-Organisationen der Ostschweiz, gemeinsam ein SIMA-Projekt zu lancieren. Mit finanzieller Unterstützung von Pro Senectute Schweiz liessen sie an der Universität Erlangen-Nürnberg 24 Personen zu SIMA-Trainerinnen und -Trainern ausbilden. Die meisten von ihnen führen zurzeit ihren ersten SIMA-Kurs durch.

Erste Erfolge

«Wir beobachten vor allem, dass manche Teilnehmerinnen und -Teilnehmer heute selbstbewusster sind als zu Beginn des Kurses. Ihre Körperhaltung hat sich verändert, und sie trauen sich deutlich mehr zu», stellen Helene Eggenberger und Marlene Broger nach Ablauf der Hälfte ihres Pilotkurses fest. Nie werde in diesem Kurs jemand blossgestellt, keiner mit dem an-



BILDER: TRES CAMENZIND

deren verglichen, meint ein Kursteilnehmer in der Getränke-Pause in der Linde in Teufen. Darüber ist auch der über siebzigjährige Legastheniker glücklich, der gerade im SIMA-Training noch einmal eine Möglichkeit entdeckt hat, besser mit seinen Schwierigkeiten zurechtzukommen.

Trainiert werden im Kurs vor allem die Koordination der Bewegungen, das Gleichgewichtsgefühl sowie Wahrnehmung, Konzentration und die Gedächtnisfunktionen. Parallel dazu setzen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit praktischen Fragen des Alltags auseinander. Welche Wohnmöglichkeiten stehen mir offen, wenn ich den Haushalt einmal nicht mehr allein schaffe? Welche Hilfsmittel gibt es, wenn mir Gelenkschmerzen oder andere Behinderungen die täglichen Verrichtungen erschweren? Wer hilft mir, mein Testament aufzusetzen?

Ausgehend von den Fragen und Bedürfnissen der Teilnehmenden, vermitteln die Kursleiterinnen Informationen und regen zum Erfahrungsaustausch an. «Hier kommt auch der grosse Wissensschatz älterer Menschen zum Vorschein», ist Kursteilnehmerin Annemarie Tischhauser aufgefallen. Sie sei fasziniert von den vielen verschiedenen Lebensbildern und -geschichten, denen sie im Kurs begegne. Und als ehemalige Spitex-Mitarbeiterin könne sie selber beim Kompetenztraining einiges an Kenntnissen einbringen.

Strategie gegen Einsamkeit

Im Laufe des SIMA-Kurses eignen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen reichen Fundus an Strategien und Sachwissen an, um unvermeidlichen Abbauprozessen im Alter entgegenwirken zu können. Doch ohne Fleiss kein Preis. Das dreissig Doppelstunden umfassende Trainingsprogramm verlangt Ausdauer und Durchhaltewillen. Zudem erhalten die Kursbesucherinnen und -besucher regelmässig Unterlagen, die sie einladen, zu Hause weiterzuüben. Denn wer das Gelernte bewusst umsetzt und im Alltag anwendet, profitiert nachhaltiger davon.

Die Zeichen stehen gut. «Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer in unserem Kurs setzen sich ernsthaft mit den Übungen auseinander und berichten uns über ihre Erfolgserlebnisse», bestätigt Kursleiterin Marlene Broger. Und Helene Eggenberger ergänzt: «Es könnte sogar sein, dass sich die Teilnehmenden nach dem Kurs zum Erfahrungsaustausch treffen oder dass sich selbstständige SIMA-Gruppen bilden.» Denn durch die Kursdauer wachsen viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer des SIMA-Trainings zur vertrauten Gemeinschaft zusammen, auf die sie nicht mehr verzichten möchten.

Ob beabsichtigt oder als Nebeneffekt, das SIMA-Training ist auch Strategie gegen die Einsamkeit. Denn nach wie vor sind Kontakte zu andern eine der wichtigsten Quellen für seelische und körperliche Gesundheit im höheren Alter. ■

SIMA-KURSE VON PRO SENECTUTE

SIMA-Kurse richten sich an Seniorinnen und Senioren, die selbstständig im eigenen Haushalt leben.

Ein Kurs umfasst 30 Doppellektionen, eine Doppelstunde pro Woche. Wobei auch Ferienunterbrüche eingebaut werden können.

Die Kosten belaufen sich auf CHF 590.– (rund CHF 20.– für eine Doppellektion) pro Person inkl. Kursunterlagen.

Zurzeit bieten folgende Kantonale Pro-Senectute-Organisationen SIMA-Trainings an: AR, AI, GL, GR, SG, SH, TG und ZH.

Auskunft geben die Pro-Senectute-Beratungsstellen in Ihrer Region (Telefonnummern siehe vorne im Heft).