

sas_pageid='38249/723506'; // Seite : Freiburger-Nachrichten/unterseiten sas_formatid=46320; //
Format : Wideboard 994x250 sas_target=''; // Targeting
SmartAdServer(sas_pageid,sas_formatid,sas_target);
sas_pageid='38249/723506'; // Seite : Freiburger-Nachrichten/unterseiten sas_formatid=55159; //
Format : Wallpaper_Wideboard 1010x250 sas_target=''; // Targeting
SmartAdServer(sas_pageid,sas_formatid,sas_target);

FREIBURG

12.11.2018

Ein neuer Blick auf das eigene Leben

NADJA SUTTER



Das Projekt gibt älteren Menschen die Chance, zu sehen, was sie alles erreicht haben in ihrem Leben.

Das Freiburger Projekt «Lebensspuren» animiert Pensionierte, sich mit ihrer Biografie zu beschäftigen. Das soll ihre psychische, aber auch ihre körperliche Gesundheit stärken. Unterstützt werden sie dabei von Studierenden. Zwei Teilnehmende erzählen.

Die 71-jährige Lina Meier* und der 23-jährige Marco Schmid* sitzen am Esstisch von

Meiers elegant eingerichteter Wohnung im Raum Grossfreiburg. Bei Kaffee und Biscuits beugen sie sich über Dokumente und Notizen, diskutieren und lachen.

Die beiden gehören zu den ersten Teilnehmern des Pilotprojekts Lebensspuren der gemeinnützigen GmbH Institut Ferarihs-Health mit Sitz in Villars-sur-Glâne (siehe Kasten). Es soll älteren Menschen ermöglichen, sich mit ihrer Biografie auseinanderzusetzen, wie es in einer Mitteilung zum Projekt heisst. Sie können ihr Leben im Verlaufe des Projekts künstlerisch darstellen: Als Text, Collage, Gemälde oder in einer ganz anderen Form. Das Projekt wird unterstützt vom Bundesamt für Gesundheit. Studien haben nämlich gezeigt, dass die biografische Arbeit nicht nur die psychische, sondern auch die physische Gesundheit von Seniorinnen und Senioren stärkt.

Das Positive sehen

Der Psychologie-Student Marco Schmid begleitet im Projekt Lina Meier; die beiden treffen sich und telefonieren regelmässig. Sie arbeiten sich dabei durch eine Dokumentation des Instituts: Es sind verschiedene Aufgaben, welche die Senioren zu erfüllen haben und die sie zum Nachdenken über ihr Leben anregen. Die Aufgaben besprechen sie dann mit ihrer jungen Begleitperson. Lina Meier zeigt eine Liste mit Situationen zum Thema Glück: «Hier kreuze ich an, welche Situationen ich kürzlich erlebt habe.» Diese Aufgabe finde sie eher einfach. Andere seien schwieriger: «Übungen zum Thema Mut fallen mir schwer, denn ich bin keine besonders mutige Person.»

Die Aufgaben stammten teils aus der positiven Psychologie, erklärt Schmid, der an der Ausarbeitung des Projekts beteiligt war. Diese befasse sich im Gegensatz zur klinischen Psychologie nicht mit der Behandlung von Krankheiten, sondern mit der Prävention. «Die Ressourcen der Teilnehmenden sollen so gestärkt werden, dass sie besser mit Krisen umgehen können.» Lina Meier fügt an: «Der Fokus liegt stets auf dem Positiven.» So habe sie im Rückblick gesehen, was alles aus den Krisen in ihrem Leben entstanden sei und welche Werkzeuge sie gebraucht habe, um damit umzugehen.

«Die Übungen dürfen auch einmal traurig machen. Ziel ist aber, dass sich die Teilnehmenden nach dem Lösen einer Übung besser fühlen als davor», erklärt Marco Schmid. Der Student begleitet vier Senioren beim Projekt. Für ihn ist das wertvolle Arbeitserfahrung – die er sich beim Studium anrechnen lassen kann.

Beide geniessen den Austausch mit Menschen aus einer anderen Generation, wie sie sagen. Lina Meier gefällt am Programm zudem, dass sie es in ihrem Tempo absolvieren kann. «Ich bin sehr beschäftigt und muss mir manchmal Zeit freischaufeln für die Aufgaben.» Auch schätzt sie, dass alles sehr flexibel und frei ist. «Wenn ich etwas nicht tun will, muss ich auch nicht.» Bisher habe sie aber alle Aufgaben gelöst, auch wenn ihr nicht alle gleich gut gefallen hätten.

Ein Text zum Schluss

Wie sie ihr Lebenswerk darstellen will, weiss Lina Meier bereits: «Ich hatte stets Hunde, und möchte mein Leben mit den Hunden, die ich hatte, beschreiben. Das könnte ein ganz witziger Text werden.» Sie fügt an: «Ich habe zwei linke Hände, darum war schnell klar, dass ich etwas schreiben will. Geschrieben habe ich nämlich schon immer sehr gerne.»

Sie glaubt, dass ihr das Projekt den Ansporn geben wird, später weiterhin Texte zu schreiben. Sie wird nachdenklich und sagt zum Schluss des Gesprächs: «Man wird ja nur aussen alt, innen bleibt man gleich.» Durch das Projekt habe sie Selbstvertrauen gewonnen und wisse um ihr Lebenswerk.

* Namen geändert.

Zahlen und Fakten

Beschäftigung mit eigener Biografie

Das Projekt Lebensspuren ist von der gemeinnützigen GmbH Institut Ferarihs-Health mit Sitz in Villars-sur-Glâne ins Leben gerufen worden. Indem sich Menschen, die älter als 65 Jahre sind, mit ihrer Lebensgeschichte beschäftigen, soll ihre Gesundheit gestärkt werden. Ein zweisprachiges Pilotprojekt startete im Juni, 38 Pensionierte meldeten sich an, 34 davon nahmen teil. Die Teilnahme ist kostenlos. «Wir haben viele positive Rückmeldungen erhalten», sagt Margret Rihs-Middel, Leiterin des Instituts. Das Projekt solle im nächsten Frühling auf die ganze Schweiz ausgedehnt werden. Momentan läuft eine zweite Rekrutierungswelle in Freiburg.

nas

Informationsanlass:

Mo., 26. November, 16 Uhr, NeighbourHub, Blue Factory, Freiburg.