

Biographie

ein Projekt zur Gesundheitsförderung älterer Menschen

Lehrstuhl Gesundheit & Prävention, Ernst-Moritz-Arndt Universität Greifswald

Simone Freitag, Carolin Wendt, Katrin Stegemann & Silke Schmidt

H
I
N
T
E
R
G
R
U
N
D

- ❖ Basiert auf dem Paradigma zur *Geleiteten Autobiografie-Gruppe*¹ & dem *Paradigma des expressiven Schreibens*⁴
- ❖ Starkes Bedürfnis älterer Menschen über Vergangenheit & Autobiografie zu erzählen
- ❖ Biografisches Schreiben & Erzählen eher im therapeutischen Rahmen²
- ❖ Kaum wissenschaftliche Nachweise für die Wirksamkeit autobiografischer Ansätze³⁻⁵

- ❖ Vorhaben: Implementation der biografie-basierten Interventionen (mündlich/schriftlich)
- ❖ Präventiver Ansatz, nicht therapeutisch, aber mit positiven Effekten auf das Wohlbefinden
- ❖ Ziel ist die Förderung von Wohlbefinden, Kohärenz, Resilienz und psychischer Gesundheit
- ❖ Aufrechterhaltung psychischer Gesundheit & Prävention von Gebrechlichkeit im Alter

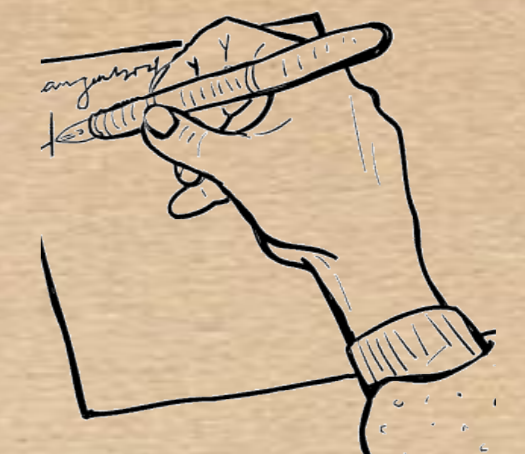
H
Y
P
O
T
H
E
S
E
N

METHODEN & DESIGN

- ❖ Randomisierter kontrollierter Versuch
- ❖ 160 Teilnehmer (>70 years) angestrebt
- ❖ Implementation an 2 Studienorten in Deutschland (bizentrisch – Greifswald & Hamburg)
- ❖ Erfassung von Lebensqualität, sozialer Unterstützung, Resilienz, Depression, Belastungsstörung, Angst, Gesundheit, Wohlbefinden, Einstellungen, Autonomie, Kohärenzsinn



Alltags-Tagebuch



Freies biografisches Schreiben

Interventionen



Strukturiertes biografisches Schreiben



Biografisches Erzählen

R
E
S
U
L
T
A
T
E

- ❖ Interventionen werden durchgeführt (prä/post)
- ❖ Teilnehmer N=154: 99 Frauen
- ❖ Alter M(SD)= 75.9 (5.2) Jahre
- ❖ Hohe Akzeptanz des biografischen Ansatzes
- ❖ Hohes Engagement der Teilnehmer bei der Bearbeitung der Schreibtagebücher, gute Handhabbarkeit des Materials
- ❖ Starker Zusammenhalt & guter Austausch innerhalb der Gesprächsgruppen

- ❖ Teilnehmerrekrutierung & Interventionen beenden
- ❖ Untersuchung der Effekte von biografischem Schreiben & Erzählen auf die Gesundheit im Alter
- ❖ Empfehlungen für die Aufrechterhaltung & Prävention von Gesundheit im Alter
- ❖ Verfolgen Sie unsere Fortschritte auf:
www.p-h-m.org/biographie
- ❖ E-Mail an: simone.freitag@uni-greifswald.de

A
U
S
B
L
I
C
K