

Präv Gesundheitsf 2019 · 14:40–46
<https://doi.org/10.1007/s11553-018-0677-7>
 Eingegangen: 14. August 2018
 Angenommen: 12. Oktober 2018
 Online publiziert: 5. November 2018
 © Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil
 von Springer Nature 2018



Harriet Kirschner¹ · Anna Zimmermann¹  · Sashi Singh¹ · Simon Forstmeier² · Wladislaw Mill¹ · Bendikt Werner¹ · Bernhard Strauss¹

¹ Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Jena, Jena, Deutschland

² Fakultät II – Dep. Erziehungswissenschaft-Psychologie, Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie, Universität Siegen, Siegen, Deutschland

„Erinnern, erzählen, dabei sein“ – Teilhabe älterer Menschen durch Lebensrückblickinterviews

Hintergrund

Auswirkungen des demografischen Wandels

Eine verlängerte Lebensdauer und der Rückgang der Geburtenquote führen zu einer stetigen Zunahme älterer Menschen (ab 65 Jahre) in unserer Gesellschaft. Vor allem die Zahl hochaltriger Menschen (ab 80 Jahre) wird zukünftig stark ansteigen. Waren im Jahr 2013 rund 5 % der Bevölkerung 80 Jahre und älter, wird sich deren Anteil mit ca. 13 % bis zum Jahr 2060 in Deutschland mehr als verdoppeln [18]. Das *Berliner Institut für Bevölkerung und Entwicklung* zeigt diesen Trend auch auf europaweiter Ebene [4]. Im hohen Alter lässt sich im Vergleich zu anderen Lebensphasen des Erwachsenenalters ein häufigeres Empfinden von Einsamkeit feststellen [7]. Das Leben im eigenen Haushalt ist in dieser Lebensphase die bevorzugte Wohnform (85 % der 85-jährigen Menschen im Jahr 2014), häufig sind dies reine Seniorenhaushalte [19]. Weniger werdende soziale Beziehungen, in denen Rat und Trost gefunden wird, oder auch das Gefühl sozial exkludiert zu sein, führen zu einem höheren Einsamkeitsempfinden [5]. Soziale Isolation und Einsamkeit sind maßgebliche Risikofaktoren für einen schlechten allgemeinen Gesundheitszustand [10] und hängen zudem mit reduziertem Wohlbefinden, erhöhter Sterblichkeit [13, 20], Depression [11] und kognitiven Abbau zusammen [22]. Als solche werden diese beiden Faktoren mittlerweile ähnlich kri-

tisch eingeordnet wie das Rauchen oder Fettleibigkeit [12].

Soziale Teilhabe im Alter

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) beschreibt Teilhabe als das Einbezogensein in eine Lebenssituation [21]. Laut Definition des ICF (International Classification of Functioning) wird zur Umsetzung von Teilhabe ein biopsychosoziales Modell der Funktionsfähigkeit zugrunde gelegt. Jegliche soziale Isolation setzt in diesem Verständnis die individuelle Funktionsfähigkeit herab und begründet damit einen Integrationsbedarf [17, 21]. Aufgrund der dargestellten sozialen Gegebenheiten ist eine erhöhte Verfügbarkeit von Angeboten mit teilhabestärkender Wirkung für ältere Personen erforderlich. Die hier vorliegende Studie hat sich inhaltlich der Aufarbeitung und der zur Verfügungsstellung von Materialien von teilhabefördernden Maßnahmen für ältere und alte Menschen angenommen. Die Aspekte von subjektiv empfundener Teilhabe während der Intervention beziehen sich auf das Erleben zwischenmenschlichen Austauschs, den Eindruck entgegengebrachten Interesses, sowie das Gefühl, als Person angenommen zu werden¹.

Erinnern und Erzählen – eine Methode zur Förderung von Akzeptanz des eigenen Lebens

Neben zunehmenden Herausforderungen in Verbindung mit der sozialen Teilhabe stehen ältere und alte Menschen ganz persönlich vor der Aufgabe, ihr eigenes Leben im Ganzen zu akzeptieren. Nach dem achtstufigen Entwicklungsmodell von Erikson erreicht der Mensch hierdurch in seinen letzten Lebensjahren die Ich-Integrität als die höchste Form der persönlichen Reife [8]. Ich-Integrität beschreibt eine akzeptierende Haltung zum gelebten Leben. Die persönlichen Erinnerungen und der individuelle Umgang mit ihnen erhalten insofern im Leben Älterer eine besondere Bedeutung. Studien zum narrativen Schreiben als eine Methode zur Förderung von Akzeptanz für das eigene Leben zeigen eine deutlich positive Wirkung auf die psychische wie physische Gesundheit. Das Geschichtenerzählen hilft Menschen, eigene Erfahrungen und sich selbst zu verstehen und Kohärenz mit dem eigenen Leben zu empfinden. Dadurch werden die Gedanken und Emotionen in ein einheitliches Konzept der persönlichen Identität integriert. Diese Praktik hilft Menschen im Umgang mit aktuell herausfordernden Situationen und hat gleichzeitig einen günstigen Effekt auf die soziale Wirklichkeit [14].

¹ Die Auswahl dieser selbstformulierten Aspekte der sozialen Teilhabe begründet sich in der Notwendigkeit, die im ICF und der WHO recht weit gefassten Definition der sozialen Teilhabe auf die relevanten Zielgrößen der Intervention einzugrenzen.



Abb. 1 ▲ Handbuch und Gesprächsleitfaden zur Durchführung von Lebensrückblickinterviews

Lebensrückblickinterview zur Förderung von Teilhabe und Akzeptanz

Eine weitere bereits erfolgreich eingesetzte und gut evaluierte Form der Erinnerungsarbeit stellt das *Lebensrückblickinterview* dar [9]. Es regt an, in einer strukturierten Art und Weise über das eigene Leben nachzudenken und zu neuen, positiven Sichtweisen zu gelangen. In einer großen Metaanalyse mit 128 einbezogenen, kontrollierten Studien zu Reminiszenzinterventionen von Pinquart und Forstmeier aus dem Jahr 2012 [15] zeigten sich mittlere Effekte der Reminiszenz auf Depression und Ich-Integrität sowie kleine Effekte auf die psychische Gesundheit, positives Befinden, Lebenszufriedenheit, Selbstwert, positiven Affekt, Lebenssinn, Selbstwirksamkeit, kognitive Leistung, soziale Integration², Vorbereitung auf den Tod zum Postmesszeitpunkt. Längerfristig (Katamnesemessung im Durchschnitt 6 Monate nach Beendigung der Intervention) hatten die Verbesserungen der depressiven Symptome, von anderen Indikatoren der psychi-

² Die soziale Integration umfasste in den berücksichtigten Studien die Häufigkeit und/oder Qualität sozialer Kontakte sowie/oder das Einsamkeitsempfinden.

schen Gesundheit, des positiven Befindens, der Ich-Integrität, der kognitiven Leistungen und der Vorbereitung auf den Tod Bestand³.

Reminiszenz umfasst verschiedene Formen der Erinnerungsarbeit. Während beim *einfachen Erinnern* Beschreibungen der Vergangenheit im Vordergrund stehen und v.a. das allgemeine Befinden verbessert wird, passieren beim Lebensrückblickinterview auch positive Umbewertungen von Vergangenem sowie eine Bearbeitung ungelöster früherer Konflikte und die Integration von Lebensereignissen in eine kohärente Sicht auf die eigene Person. Beim *Lebensrückblickinterview* sind daher auch Effekte auf Ich-Integrität, Selbstwirksamkeitserwartungen und die psychische Gesundheit zu erwarten. Die Verbesserungen der Ich-Integrität belegen, dass Reminiszenz als Intervention die Akzeptanz des gelebten Lebens erhöhen kann. Zwischen einfachen Reminiszenzinterventionen und Lebensrückblickinterviews konnten zwar keine signifikant unterschiedlichen

³ Da sich die mittleren Effektstärken zwischen Posttest und Follow-up nicht systematisch unterschieden, beruht die ausbleibende statistische Signifikanz der anderen Variablen sehr wahrscheinlich auf der geringeren Zahl vorliegender Studien [15, S. 547].

Effekte festgestellt werden, die Autoren führten dies jedoch v.a. darauf zurück, dass die Teilnehmer an Studien mit einfachen Reminiszenzinterventionen schon vor der Intervention ein relativ gutes Befinden aufwiesen.

Unabhängig vom Setting der Intervention als Gruppen- oder Einzelereignis ergaben sich in der Metaanalyse auch kleine Effekte der Reminiszenz auf die soziale Integration, welche sich in ihrer Höhe nicht zwischen Gruppen- und Einzelsetting unterschieden. Im Einzelnen zeigte Reminiszenz einen positiven Effekt auf das Einsamkeitsempfinden [6], die Wahrnehmung positiver Beziehungen zu Anderen [1, 3], die Interaktionsqualität und Anzahl sozialer Kontakte [16], die soziale Aktivität und Kommunikation [2].

Material und Methoden

Ziel des Teilprojekts „Erinnern, erzählen, dabei sein“ war die Entwicklung und Evaluierung praxistauglicher Materialien zur Durchführung von Lebensrückblickinterviews. Durch die Nutzung dieser Materialien sollte die Teilhabe älterer Menschen gefördert und gleichzeitig sollten die älteren Menschen bei der Akzeptanz des eigenen Lebens unterstützt werden.

Im Teilprojekt „Erinnern, erzählen, dabei sein“ entwickeltes Material

Auf der Grundlage eines bestehenden Manuals zur Durchführung von Lebensrückblickinterviews nach Haight und Haight [9] wurden in enger Zusammenarbeit mit Akteuren der Praxis (Sozialpädagogik, Sozialarbeit, Pflege, Ehrenamt) ein Handbuch und ein Gesprächsleitfaden zur Anwendung in der praktischen Altenarbeit, also außerhalb des professionellen Kontexts, entwickelt. Die Anpassungen für unsere Zielgruppe betrafen insbesondere den zeitlichen Umfang (Reduktion von ursprünglich 7 auf 3 Gespräche) sowie eine einfache, von Fachtermini befreite Sprache, wodurch eine leichte Zugänglichkeit zur Aneignung der Methode geschaffen werden sollte. Das Handbuch beinhaltet die Erklärung der Methode samt der

Hintergründe zum Lebensrückblickgespräch, einer Durchführungsanleitung, Rahmenbedingungen und Techniken zur Gesprächsführung und zeigt Lösungen zu gegebenenfalls auftretenden Problemen in den Gesprächen auf. Der Gesprächsleitfaden bietet eine Arbeitsgrundlage und dient als Unterstützung bei der Strukturierung der Gespräche. Insgesamt sollen die Materialien eine selbstständige Aneignung und Durchführung der Methode des Lebensrückblickinterviews ermöglichen. In **Abb. 1** sind die entstandenen Materialien veranschaulicht. Ergänzend zu diesen ist auch eine online-basierte Version des Lebensrückblickinterviews entstanden, mit deren Hilfe ältere Menschen selbstständig oder auch mit Unterstützung von betreuenden Personen die Gelegenheit haben, einen Lebensrückblick durchzuführen. Abrufbar ist dieser unter der URL www.lebensrueckblick.com. Als zusätzliche Funktion lässt sich hierdurch ein persönliches Lebensbuch im PDF-Format erstellen.

Methoden

Zur Messung der Wirksamkeit der im Projekt entstandenen Materialien⁴ wurden Lebensrückblickinterviews bei älteren Personen in der Modellregion Jena durchgeführt. Die Befragung wurde von der Ethikkommission der Friedrich-Schiller-Universität Jena genehmigt (Bearbeitungsnummer 4417-04/15).

Intervention

Studienteilnehmer nahmen an einer Folge von 3 Lebensrückblickinterviews teil. Als Gesprächsort wurde von den Teilnehmern meist der private Wohnraum gewählt, aber auch in geschützten Räumen innerhalb der Begegnungsstätten wurden einige Gespräche geführt. Die Dauer eines Gesprächs betrug je nach individueller Zumutbarkeit zwischen 45 und 90 min. Die Durchführung der Lebensrückblickinterviews wurde

⁴ Grundlage der Evaluation waren Lebensrückblickinterviews auf Basis des Manuals samt Gesprächsleitfaden. Die Online-Version des Lebensrückblicks war nicht Bestandteil dieser Evaluation.

Präv Gesundheitsf 2019 · 14:40–46 <https://doi.org/10.1007/s11553-018-0677-7>
© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018

H. Kirschner · A. Zimmermann · S. Singh · S. Forstmeier · W. Mill · B. Werner · B. Strauss
„Erinnern, erzählen, dabei sein“ – Teilhabe älterer Menschen durch Lebensrückblickinterviews

Zusammenfassung

Hintergrund. Die wachsende Anzahl älterer Menschen in unserer Gesellschaft erhöht den Handlungsbedarf für die Schaffung teilhabefördernder Angebote. Zugleich stehen ältere Menschen vor der Aufgabe, den Verlauf des eigenen Lebens zu akzeptieren. **Material und Methoden.** Zur Steigerung der Teilhabe älterer Menschen und zur Förderung der Akzeptanz für ihr eigenes Leben wurde Praxismaterial zur Durchführung von Lebensrückblickinterviews entwickelt. Mit 41 Personen ab 53 Jahren wurden Lebensrückblickinterviews geführt und das Teilhabeerleben und die Reflexion über sich selbst und das eigene Leben erfragt. Zudem wurde die individuelle Wahrnehmung

des Lebensrückblickinterviews über offene Fragen erhoben.

Ergebnisse. Bei der Mehrheit der Teilnehmer ergab sich eine Steigerung des Teilhabeerlebens und der Reflexion über sich selbst und das eigene Leben. Die Erinnerungsaktivierung und die Zuwendung durch die Interviewer waren häufig benannte positive Erfahrungen. **Schlussfolgerung.** Die Ergebnisse verweisen auf die Eignung der Materialien zur Förderung der Teilhabe und Unterstützung älterer Menschen bei der Akzeptanz ihres eigenen Lebens.

Schlüsselwörter

Soziale Teilhabe · Alter · Erinnerung · Lebensrückblick · Lebensqualität im Alter

Remembering, telling, participating—participation of the older people through life review interviews

Abstract

Background. An increasing number of older people in our society raises the need for offers to promote social participation. At the same time, older people are faced with the task to accept their own life's course.

Materials and methods. To include older people and to support the development of acceptance for their biographies practice material for a life review interview was created. With 51 persons aged 53 and older corresponding life review interviews were conducted and *perception of participation and reflection on self and life* were measured as well as their *individual perception of the life review* through open questions.

Results. A majority of participants indicated to have perceived an improvement in their perception of participation and reflection on self and life. The conversations, activation of memories and attention of the interviewers were often mentioned as positive experiences.

Conclusion. The results indicate suitability of the material to promote inclusion of older people and to support older people in accepting their own life's course.

Keywords

Social participation · Aged · Memory · Personal narratives as topic · Health services for the aged

hauptsächlich von wissenschaftlichen Mitarbeitern und Hilfskräften, in wenigen Fällen auch von Mitarbeitern der Pflegeeinrichtungen, übernommen.

Erhobene Variablen

Eine Woche nach Abschluss der Lebensrückblickgespräche wurden die Gesprä-

che evaluiert.⁵ Um das *Teilhabeerleben* der Teilnehmer zu erfahren wurden folgende selbstformulierte Fragen auf Basis des im Projekt definierten Teilhabebegriffs (s. oben) erarbeitet und eine Likert-

⁵ In einer bislang unveröffentlichten Evaluation der Lebensrückblickgespräche im Projekt VorteilJena wird im Prä-/Postwartekontrolldesign die Wirkung hinsichtlich der geriatrischen Depressivität sowie der Ich-Integrität aufgezeigt. Gerne können Sie diese bei den Autoren erfragen.

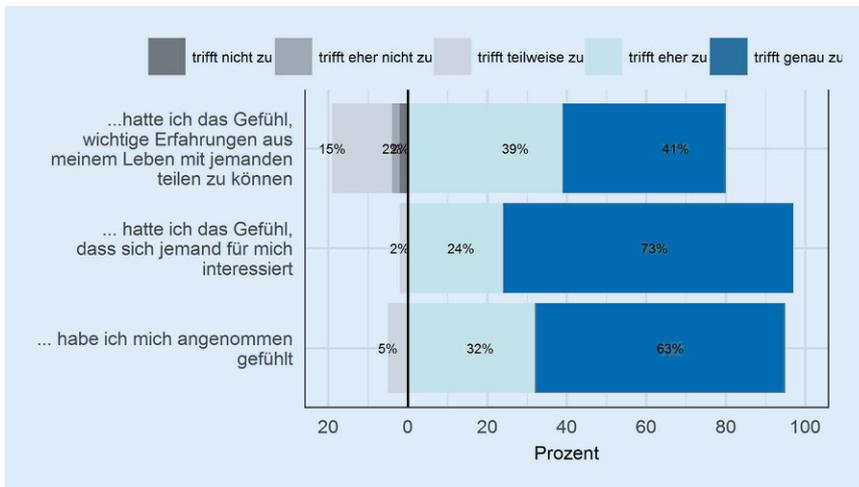


Abb. 2 ▲ Teilhaberleben während des Lebensrückblickinterviews

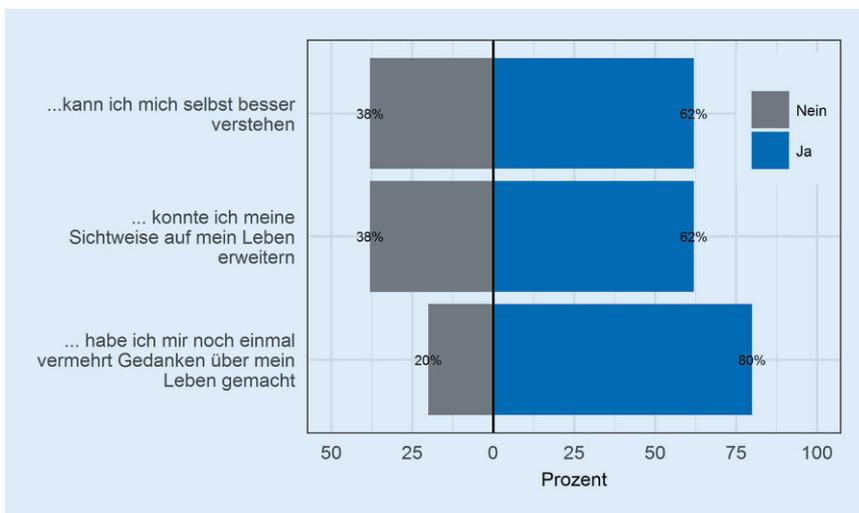


Abb. 3 ▲ Reflexion über sich selbst und das eigene Leben

Skala von 1 (trifft nicht zu) bis 5 (trifft genau zu) zur Beantwortung eingesetzt:

- Während des Lebensrückblicks
- habe ich mich angenommen gefühlt.
- hatte ich das Gefühl, dass sich jemand für mich interessiert.
- hatte ich das Gefühl, wichtige Erfahrungen aus meinem Leben mit jemandem teilen zu können.

Die Variable *Reflexion über sich selbst und das eigene Leben* wurde durch 3 selbst konstruierte Items gemessen und konnte im dichten Ja/Nein-Format beantwortet werden:

- Nach dem Lebensrückblick
- ... habe ich mir noch einmal vermehrt Gedanken über mein Leben gemacht.

- ... konnte ich meine Sichtweise auf mein Leben erweitern.
- ... kann ich mich selbst besser verstehen.

Um die *individuelle Wahrnehmung des Lebensrückblicks* zu erfragen, wählten wir ein offenes Antwortformat zu den folgenden 3 Fragen:

- Wie fanden Sie das Gespräch?
- Was hat Ihnen am Gespräch gefallen?
- Was hat Ihnen am Gespräch nicht gefallen?

Stichprobe

Zwischen Juli 2016 und Oktober 2017 wurden an Senioreneinrichtungen und bei Seniorenveranstaltungen am Lebensrückblickinterview interessierte ältere

Menschen für die Studie angeworben. Insgesamt 41 ältere Menschen im Alter zwischen 53 und 98 Jahren nahmen an der Studie teil, darunter 77% Frauen. In etwa die Hälfte der Teilnehmer lebten zum Zeitpunkt der Befragung selbstständig im eigenen Haushalt, während die andere Hälfte in unterschiedlichen Wohnformen (Service Wohnen, Pflegeheim, Mehrgenerationenhaus) zuhause waren. Der überwiegende Anteil von 55% lebte allein ohne Partner, während 34% sich noch in Partnerschaft befanden (11% der Befragten machten keine Angabe). Lediglich 10% der Teilnehmer waren kinderlos und 77% berichteten, momentan in medizinischer Behandlung zu sein.

Auswertung

Die Antworten auf die geschlossenen Fragen zum Teilhaberleben und zur *Reflexion über sich selbst und das eigene Leben* wurden über eine deskriptive Betrachtung der relativen Häufigkeiten ausgewertet.

Zu den 3 offen gestellten Fragen bezüglich der *individuellen Wahrnehmung des Lebensrückblicks* wurden mittels einer *Inhaltsanalyse* zentrale Antwortdimensionen ermittelt. Es kristallisierten sich acht Kategorien unterschiedlicher Antwortdimensionen heraus:

- Wertschätzung des konkreten Interviewers (Befragte erwähnten den Interviewer/Gesprächspartner in positiver Art und Weise),
- wahrgenommene/erlebte Aufmerksamkeit, Interesse und Zuwendung (Befragte erwähnten, sich von jemandem wahrgenommen gefühlt zu haben),
- Bewertung der Gesprächsstruktur (Befragte erwähnten die Struktur der Gespräche in positiver, negativer oder neutraler Weise),
- positives Erleben des Gesprächs (Befragte erwähnten, das Gespräch positiv erlebt zu haben),
- nichts Negatives (Befragte sagten explizit, nichts Negatives am Lebensrückblickgespräch empfunden zu haben),
- negative Erinnerungen (Befragte erwähnten, sich an negative Erlebnisse erinnert zu haben)

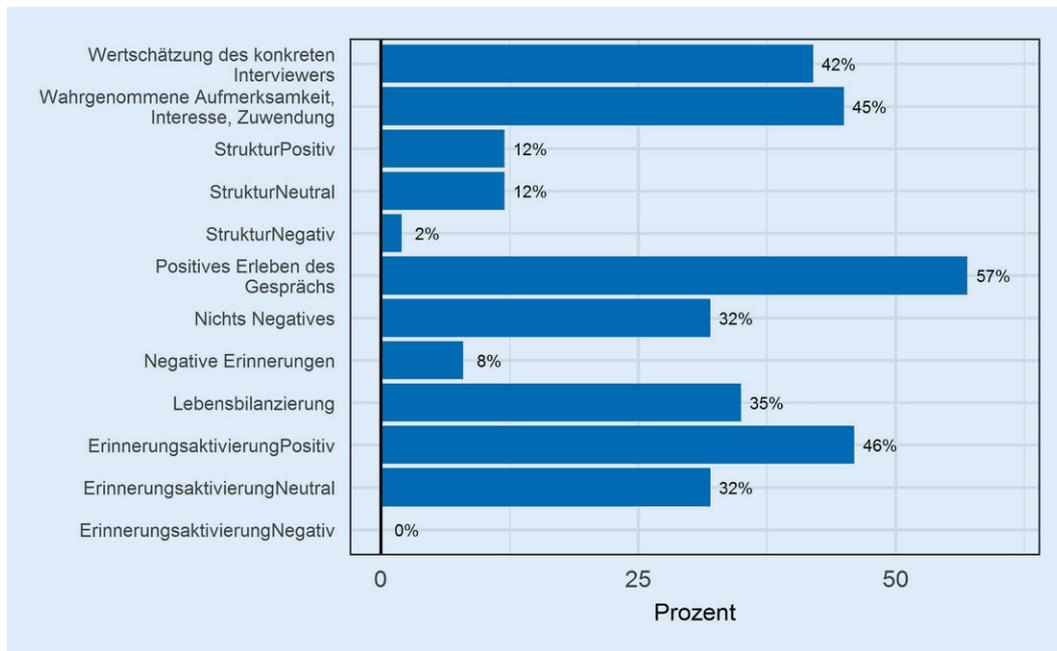


Abb. 4 ◀ Klassifizierung der offenen Antworten zur individuellen Wahrnehmung des Lebensrückblicks

- Lebensbilanzierung (Befragte sind während des Lebensrückblicks zu einer Erkenntnis hinsichtlich ihres Lebens gekommen),
- Erinnerungsaktivierung (Befragte erinnerten sich aufgrund der Gespräche an bestimmte, positive, negative oder neutrale, Lebensereignisse).

Von diesen Kategorien wurden sechs dichotom mit den Antworten *trifft zu* und *trifft nicht zu* kodiert. Die Kategorien zu Gesprächsstruktur und Erinnerungsaktivierung erwiesen sich mit 4 Zuordnungsmöglichkeiten als komplexer und wurden in *trifft nicht zu* sowie *trifft zu* mit positiver, negativer oder neutraler Erwähnung unterteilt. Die Antworten der Teilnehmer wurden von 2 unabhängigen Beurteilern hinsichtlich ihrer Passung in die Kategorien sortiert⁶. Die relativen Häufigkeiten der Antworten je Kategorie wurden gezählt.

⁶ Die Interraterzuverlässigkeit wurde für jede Kategorie mit Krippendorff's Alpha berechnet. Alle Kategorien wiesen ein Krippendorff's Alpha von >0,8 auf und zeigten folglich eine hohe Interraterübereinstimmung. In den seltenen Fällen, in denen sich die beiden Rater uneinig waren, wurden die Fragen von zwei weiteren Ratern gelesen und die Antwort derart den Kategorien zugeordnet wie es ihren Meinungen nach am besten passte.

Ergebnisse

Teilhabeerleben

Die Angaben zur empfundenen Teilhabe lassen sich **Abb. 2** entnehmen. 80 % der Teilnehmer gaben an, während des Gesprächs wichtige Erfahrungen aus ihrem Leben mit jemandem geteilt haben zu können; 41 % der Teilnehmer stimmten dieser Aussage sogar genau zu. Das Gefühl, dass sich während des Gesprächs jemand für sie interessierte, hatten 97 % der Teilnehmer; 73 % stimmten dem genau zu. Während des Lebensrückblicks angenommen fühlten sich 95 % der Teilnehmer; 63 % stimmten dieser Aussage genau zu.

Reflexion über sich selbst und das eigene Leben

Die Beantwortung der Fragen bezüglich der Reflexion über sich selbst und das eigene Leben werden in **Abb. 3** dargestellt. Die Ergebnisse weisen eine Steigerung der *Reflexion über sich selbst und das eigene Leben* in allen 3 Aspekten auf. Jeweils 62 % der Teilnehmer stimmten den Aussagen zu, sich nach dem Lebensrückblickgespräch besser zu verstehen und ihre Sichtweise auf Ihr Leben erweitert zu haben. Zudem gaben 80 % der befragten älteren Menschen an, sich nach

dem Lebensrückblickgespräch vermehrt Gedanken über ihr Leben gemacht zu haben.

Individuelle Wahrnehmung des Lebensrückblickinterviews

Die Ergebnisse der Klassifizierung der offenen Fragen hinsichtlich der Wahrnehmung der Lebensrückblickinterviews lassen sich **Abb. 4** entnehmen. Insbesondere zeigt sich mit der am häufigsten erwähnten Kategorie von 57 %, dass die Teilnehmer das Lebensrückblickinterview als etwas Positives erlebt haben. Knapp die Hälfte der Personen (46 %) gab an, sich durch die Lebensrückblickinterviews vermehrt erinnert zu haben und empfand dies als positiv. Weiterhin gaben 45 % der Befragten an, Aufmerksamkeit, Interesse und Zuwendung durch den Gesprächspartner erfahren zu haben. 35 % der Teilnehmer erwähnten explizit, dass sie eine zusätzliche Erkenntnis hinsichtlich ihres Lebens gezogen haben bzw. ihre Vergangenheit neu bewerten konnten.

Diskussion

Mit dem Projekt „Erinnern, erzählen, dabei sein“ im Rahmen von *VorteilJena* haben wir die Methode der Lebensrückblickinterviews aufgegriffen, um soziale Teilhabe und Akzeptanz für das eigene

Leben bei älteren Menschen zu fördern. Mit einem Handbuch und einem Gesprächsleitfaden zur Aneignung der Methode des Lebensrückblicks ist eine praxistaugliche Anleitung entstanden, die vom Fachpersonal im Altersbereich, aber auch von anderen interessierten Personen oder Berufsgruppen, genutzt werden kann. Eine digitale Arbeit mit dem Lebensrückblick ist ebenfalls unter www.lebensrueckblick.com auf den Weg gebracht worden.

Die Lebensrückblickinterviews auf der Grundlage des entstandenen Manuals und des Gesprächsleitfadens wurden in Bezug auf das *Teilhabeerleben* und die *Reflexion über sich selbst und das eigene Leben* evaluiert. Beides konnte durch die Gespräche bei der Mehrheit der Teilnehmer verbessert werden. Darüber hinaus zeigte sich in den Analysen der offenen Antworten zur *individuellen Wahrnehmung des Lebensrückblicks*, dass die Erinnerungstätigkeit der älteren Menschen stark angeregt wurde und nicht zuletzt die Zuwendung, die den älteren Menschen durch das Lebensrückblickinterview entgegengebracht wurde, als äußerst positiv empfunden wurde.

Die Ergebnisse deuten auf einen positiven Effekt der Lebensrückblickinterviews hinsichtlich des *Teilhabeerlebens* und der *Reflexion über sich selbst und das eigene Leben* hin. Nahezu alle Teilnehmer hatten das Gefühl, das sich während der Gespräche jemand für sie interessierte und fühlten sich angenommen. Die breite Zustimmung, nach dem Lebensrückblick ein besseres Selbstverständnis erlangt sowie die Sichtweise auf das eigene Leben erweitert zu haben, deutet auf ein Erreichen speziell der integrativen Reminiscenz im Lebensrückblickinterview hin. Diese ist mit erfolgreichem Altern im Hinblick auf mentale und körperliche Gesundheit assoziiert [23]. Die genannten Effekte spiegeln sich auch in den Antworten auf die offen gestellten Fragen zur individuellen Wahrnehmung der Lebensrückinterviews. So wurden hier v. a. die Zuwendung und die verstärkte Erinnerungsaktivierung positiv benannt. Um eine Erhöhung empfundener Teilhabe und der Reflexion über sich selbst und das eigene Leben als Effekt der auf der Basis der im Projekt entwickelten Materiali-

en geführten Lebensrückblickgespräche eindeutig nachzuweisen, wären kontrollierte Studien mit Prä-/Postmessungen der Zielgrößen erforderlich. Die vorliegenden Ergebnisse dienen jedoch als ein empirischer Hinweis auf das Existieren eines derartigen Kausalzusammenhangs.

Fazit für die Praxis

Die positiven Erfahrungen der Teilnehmenden mit den Lebensrückblickinterviews sprechen für einen Einbezug dieser auf breiter Ebene in die Praxis mit älteren Menschen. Das Material zur Durchführung von Lebensrückblickinterviews im Projekt „Erinnern, erzählen, dabei sein“ bietet dafür eine entsprechende Grundlage. Damit können Personen mit unterschiedlich entwickelten Vorkenntnissen das Material für den Kontakt mit den älteren und alten Menschen nutzen. Unterschiedliche Anwendungsbereiche sind hier denkbar: eine Nutzung durch ehrenamtlich Arbeitende sowie durch unterschiedliche Berufsgruppen im Bereich der Altenhilfe und Altenarbeit, aber auch im Rahmen von Schulprojekten, im Medizinstudium und im klinischen Kontext wurde das Material bereits erfolgreich angewendet.

Korrespondenzadresse



**Dipl. Psych.
Anna Zimmermann**
Institut für Psychosoziale
Medizin und Psychotherapie,
Universitätsklinikum Jena
Stoystr. 3, 07740 Jena,
Deutschland
[anna.zimmermann@
med.uni-jena.de](mailto:anna.zimmermann@med.uni-jena.de)

Einhaltung ethischer Richtlinien

Interessenkonflikt. H. Kirschner, A. Zimmermann, S. Singh, S. Forstmeier, W. Mill, B. Werner und B. Strauss geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Dieser Beitrag beinhaltet keine von den Autoren durchgeführten Studien an Menschen oder Tieren. Von allen an der Befragung Beteiligten liegt eine schriftliche Einverständniserklärung vor. Die Befragung wurde von der Ethikkommission der Friedrich-Schiller-Universität Jena genehmigt (Bearbeitungsnummer 4417-04/15).

Literatur

1. Afonso RM (2011) Reminiscence, psychological well-being, and ego integrity in Portuguese elderly people. *Educ Gerontol* 37(12):1063–1080
2. Akanuma K, Meguro K, Meguro M, Sasaki E, Chiba K, Ishii H et al (2011) Improved social interaction and increased anterior cingulate metabolism after group reminiscence with reality orientation approach for vascular dementia. *Psychiatry Res. Psychiatry Res* 192(3):183–187
3. Arkoff A, Meredith GM, Dubanoski JP (2004) Gains in well-being achieved through retrospective-proactive life review by independent older women. *J Hum Psychol* 44(2):204–214
4. Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung (2012) Die demografische Zukunft von Europa. Wie sich die Finanzkrise auf Wirtschaft und Bevölkerungsentwicklung auswirkt
5. Böger A, Huxhold O (2014) Ursachen, Mechanismen und Konsequenzen von Einsamkeit im Alter: Eine Literaturübersicht. *Informationsd Altersfr* 1:9–14
6. Chiang KJ, Chu H, Chang HJ, Chung MH, Chen CH, Chiou HY et al (2010) The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *Int J Geriatr Psychiatry* 25(4):380–388
7. Dykstra PA (2009) Older adult loneliness: myths and realities. *Eur J Ageing* 6(2):91–100
8. Erikson EH (1959) Identity and the life cycle. International Universities Press, New York
9. Haight BK, Haight BS (2007) The handbook of structured life review. Health Professions Press, Baltimore
10. Haslam SA, Jetten J, Postmes T, Haslam C (2009) Social identity, health and well-being: an emerging agenda for applied psychology. *Appl Psychol* 58(1):1–23
11. Heikkinen RL, Kauppinen M (2004) Depressive symptoms in late life: a 10-year follow-up. *Arch Gerontol Geriatr* 38(3):239–250
12. Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Med* 7:e1000316
13. Patterson AC, Veenstra G (2010) Loneliness and risk of mortality: a longitudinal investigation in Alameda County, California. *Soc Sci Med* 71(1):181–186
14. Pennebaker JW, Seagal JD (1999) Forming a story. The health benefits of narrative. *J Clin Psychol* 5(10):1243–1254
15. Pinquart M, Forstmeier S (2012) Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: a meta-analysis. *Aging Ment Health* 16:541–558
16. Schafer DE, Berghorn FJ, Holmes DS, Quadagno JS (1986) The effects of reminiscing on the perceived control and social relations of institutionalized elderly. *Act Adapt Aging* 8(3/4):95–110
17. Statistisches Bundesamt (2009) Gesundheit und Krankheit im Alter. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Robert Koch Institut, Berlin
18. Statistisches Bundesamt (2015) Bevölkerung Deutschland bis 2016. 13. koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung. Statistisches Bundesamt, Wiesbaden
19. Statistisches Bundesamt (2016) Ältere Menschen in Deutschland und der EU. Statistisches Bundesamt, Wiesbaden, S62
20. Steptoe A, Shankar A, Demakakos P, Wardle J (2013) Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proc Natl Acad Sci USA* 110(15):5797–5801

21. Weltgesundheitsorganisation-Kooperationszentrum für das System Internationaler Klassifikationen (2005) ICF – Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit Behinderung und Gesundheit. WHO, Genf
22. Wilson RS, Krueger KR, Arnold SE, Schneider JA, Kelly JF, Barnes LL et al (2007) Loneliness and risk of Alzheimer's disease. *Arch Gen Psychiatry* 64(2):234–240
23. Wong PTP, Watt LM (1991) What types of reminiscence are associated with successful aging? *Psychol Aging* 6(2):272–279