



Wohlbefinden und Langlebigkeit für SeniorInnen

AkteurIn des eigenen Lebens bleiben - praktische Workshops für Personen 60+

Emilie Joly-Burra, Dr. in Psychologie

Oberassistentin am CIGEV & klinische Leiterin der Abteilung «Wohlbefinden und Langlebigkeit für SeniorInnen» (Unité «Bien-Être et Longévité pour les Séniors», UNIGE)

GERONTOLOGIE CH
online-Fachvortrag,
12.06.2025,
auf Französisch
Freie Übersetzung

Mit Unterstützung von:



Ablauf der Präsentation

1. Wer sind wir und was ist unsere Mission?
2. Angebotene Workshops und Zielpublikum
3. Feedback der TeilnehmerInnen und Evaluationen: Welche Vorteile und für wen?
4. Programm 2025-2026
5. Perspektiven
6. Werbung für ein anderes Projekt in der West- und Deutschschweiz

1. Wer sind wir & was ist unsere Mission?



Wer bin ich?

Emilie Joly-Burra, Doktorin der Psychologie

- 2019: Doktorarbeit (UNIGE): *Zielmanagement bei älteren Menschen und Zusammenhänge mit dem Wohlbefinden: Ein Mixed-Methods-Ansatz*
- Seit 2019: Forschung am CIGEV + LIVES - prospektives Gedächtnis, Altern und kognitives Training
- Seit 2024: Aufbau und klinische Verantwortung für die Abteilung «Wohlbefinden und Langlebigkeit für SeniorInnen»



UNIVERSITÉ DE GENÈVE

Wer sind wir?

**Interfakultäres
Zentrum
für Gerontologie und
Vulnerabilitätsstudien
(CIGEV)**

Einer der führenden Akteure in
der Erforschung des «normalen»
Alterns in der CH
Seit 1992



Prof. Matthias
Kliegel



Prof. Clémentine
Rossier

**LEBENS LAUF
MULTIDIREKTIO-
NALITÄT
PLASTIZITÄT**

Altern und
Digitalisierung

Gesundes
Altern

Verletzliches
Altern

Kognitives
Altern

**Zentrum
LIVES**

Vulnerabilität und Resilienz
im Laufe des Lebens
verstehen
Seit 2019



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**
FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE
ET DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**
GENEVA SCHOOL OF ECONOMICS
AND MANAGEMENT



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**
FACULTÉ DES SCIENCES
DE LA SOCIÉTÉ



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**
FACULTÉ DE MÉDECINE



HUG
Hôpitaux
Universitaires
Genève



Hin zu einem translationalen Ansatz

CIGEV

**CIGEV
Stadt**

Translationale
Forschung und
Dienst an der
Stadt
Seit 2021

- Übertragen der Ergebnisse der
Grundlagenforschung in der Gerontologie
durch Vorschläge
 - **der angewandten Forschung**



CIGEV
Stadt

Translationale
Forschung
Beispiel

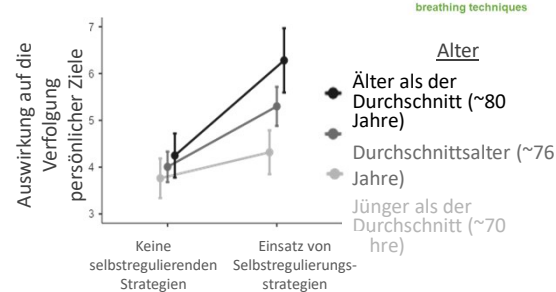
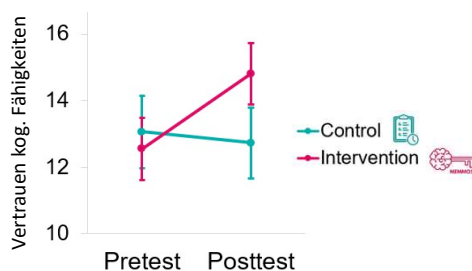
Gedächtnistraining und Zielerreichung bei SeniorInnen (MEMMOS)



Verein VIVA & Dr. Anne-Claude Juillerat
Van der Linden

51 TeilnehmerInnen, 65 bis 88 Jahre ($M = 75.04$), Interventions- vs. Kontrollgruppe

- Sehr hohe Zufriedenheit (durchschnittliche Bewertung = 5.46/6)
- Steigerung des Vertrauens in ihre intellektuellen Fähigkeiten
- Die vermittelten Strategien sind effektiv!
 - 2,5x wahrscheinlicher, ihre Ziele durch die Anwendung von Strategien zu erreichen
 - Einige Strategien sind umso wirksamer, je älter die TeilnehmerInnen sind



Auf dem Weg zu einem translationalen Ansatz



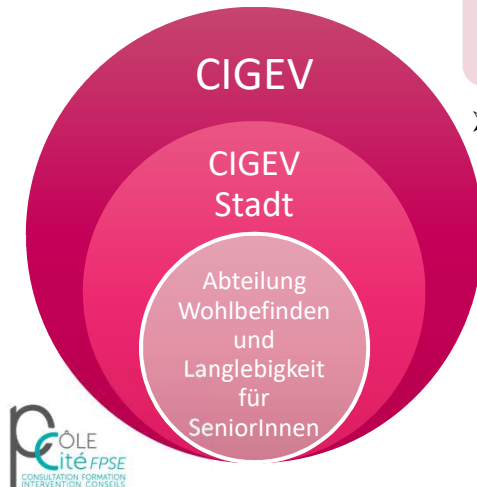
- Übertragen der Ergebnisse der Grundlagenforschung in der Gerontologie durch Vorschläge :
 - der angewandten Forschung
 - **innovativer Dienstleistungen für SeniorInnen** sowie für Institutionen und Unternehmen, die mit dem Altern zu tun haben



Unsere Mission :

Die Wissenschaft in den Dienst der SeniorInnen stellen!

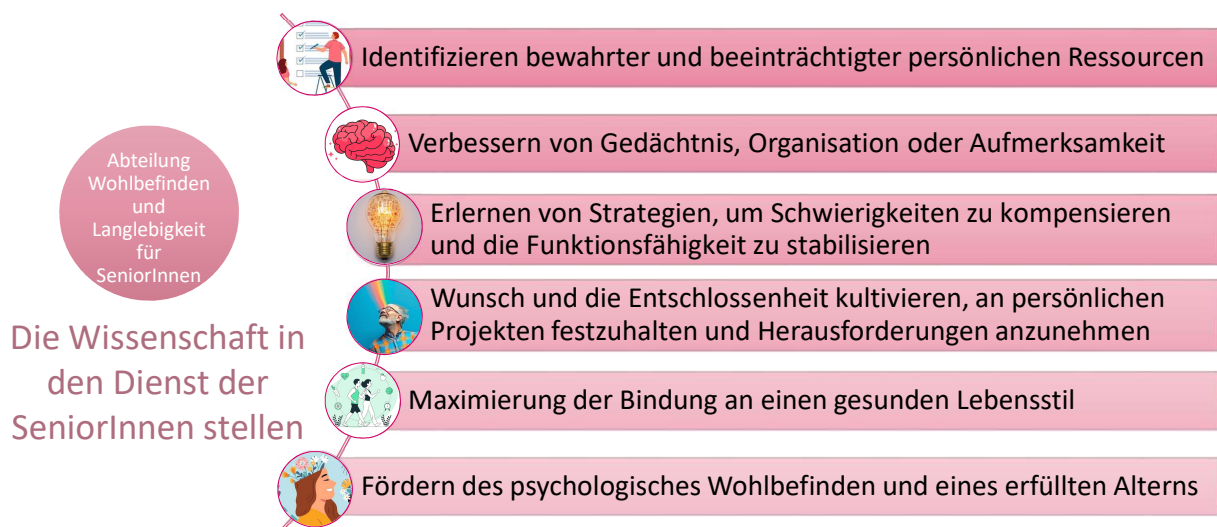
Die Wissenschaft in den Dienst der Senioren stellen!

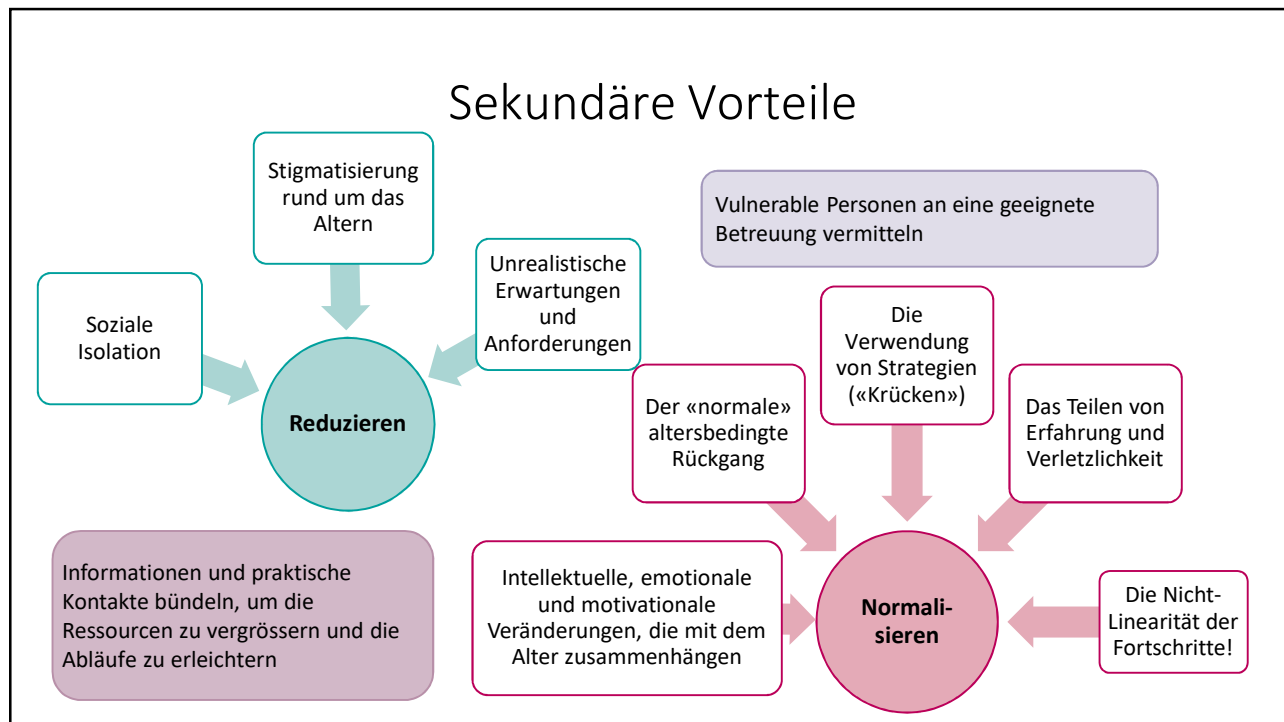


Entwicklung von **WORKSHOPS** zur Prävention und Förderung der kognitiven und psychischen Gesundheit :

- **Basierend auf der neuesten wissenschaftlichen Literatur** (gesundes/erfolgreiches Altern, Wohlbefinden, kognitives Training, Gewohnheitsbildung, Motivation usw.) **und mit dem Ziel, :**
 - **Stabilisierung und Optimierung** der intellektuellen, emotionalen und motivationalen Funktionsfähigkeit
 - Ihr psychologisches **Wohlbefinden** und ein erfülltes Altern fördern
 - Erlernen konkreter Hilfsmittel/Werkzeuge, um mögliche Schwierigkeiten auszugleichen und **in jedem Alter AkteurIn des eigenen Lebens zu bleiben**

Schwerpunkte der Intervention und Hauptnutzen





Wohlbefinden und Langlebigkeit für SeniorInnen

2. Angebotene Workshops und Zielgruppe

Abteilung
Wohlbefinden
und
Langlebigkeit
für
SeniorInnen

An wen richten sich die Workshops?

- An alle Personen ab 60 Jahren (einschliesslich Frühpensionierung)
- Wunsch, ihre **Neugier** und **Selbstverwirklichung** zu kultivieren und so lange wie möglich **unabhängig** und AkteurIn ihres Lebens **zu bleiben**.
- Ohne grössere intellektuelle, emotionale oder motivationale Schwierigkeiten (~80% der über 60-Jährigen)

Unsere Workshops sind nicht als Ersatz für eine kognitive Untersuchung oder eine angemessene medizinische, neuro-/psychologische Betreuung gedacht.

➤ *Komplementarität mit den Akteuren des Gesundheitswesens!*

Wie werden die Workshops durchgeführt?

 Workshops in kleinen Gruppen (8-12 Personen, Präsenzveranstaltungen)

 6 wöchentliche Sitzungen von 2,5 Stunden

 Jede Sitzung beinhaltet:

- ✓ Einen theoretischen Teil (**Psychoedukation**) zum besseren Verständnis der menschlichen psychologischen Funktionsweise im Lichte wissenschaftlicher Erkenntnisse
- ✓ Einen praktischen Teil: Lernen **konkreter Strategien** (Toolbox) und üben, **diese im Alltag anzuwenden**
- ✓ Zeit für Diskussionen und **Erfahrungsaustausch**
- ✓ Übungen für Zuhause, die darauf ausgelegt sind, sich selbst besser kennenzulernen und Problemsituationen vorzugreifen



 **Ort:** Kanton Genf (Plainpalais und Carouge-Pinchat)

Welche Workshops werden angeboten?

1. *Das Gedächtnis verbessern und das Erreichen von Zielen fördern*



- Basierend auf der Intervention der MEMMOS-Studie
- Fokus auf Gedächtnisstrategien und Planung/Selbstregulation des Verhaltens
- Zielt darauf ab, Gedächtnis- und Organisationsschwierigkeiten zu antizipieren und neue mentale Gewohnheiten zu schaffen

Workshop 1:

Das Gedächtnis verbessern und das Erreichen von Zielen fördern



- Psychoedukation über die Funktionsweise des Gedächtnisses
- Prävention in Bezug auf einen Lebensstil, der gutes kognitives Altern fördert
- Strategien, um sich besser zu merken und zu erinnern
- Planungs- und Organisationsstrategien
- Optimale Nutzung des Terminkalenders und externe Hilfen
- Atemübungen (Stressbewältigung + Konzentration)
- Negative Altersstereotypen abbauen

Welche Workshops werden angeboten?

1. Das Gedächtnis verbessern und das Erreichen von Zielen fördern



- Basierend auf der Intervention der MEMMOS-Studie
 - Fokus auf Gedächtnisstrategien und Planung/Selbstregulation des Verhaltens
- Zielt darauf ab, Gedächtnis- und Organisationsschwierigkeiten zu antizipieren und neue mentale Gewohnheiten zu schaffen

2. Unsere Ziele an das Älterwerden anpassen: Wissen, woher man kommt, um zu wissen, wohin man geht



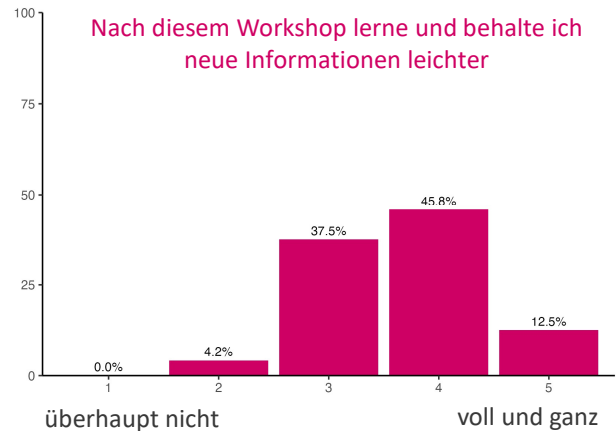
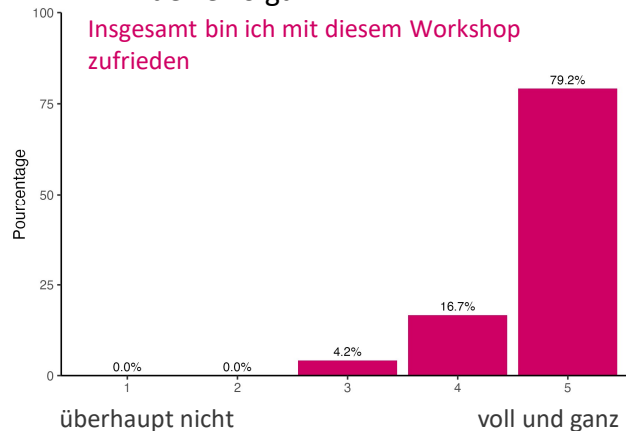
- Basierend auf meiner Dissertationsarbeit
 - Fokus auf der Identifizierung persönlicher Prioritäten, der Stärkung von Kompetenzen und der Fähigkeit, sich in Aktivitäten zu engagieren, die für den Einzelnen von Bedeutung sind
- Zielt darauf ab, die Fähigkeit zu erhöhen, sich an Handlungen zu beteiligen, die zu einem reichen und sinnvollen Leben beitragen



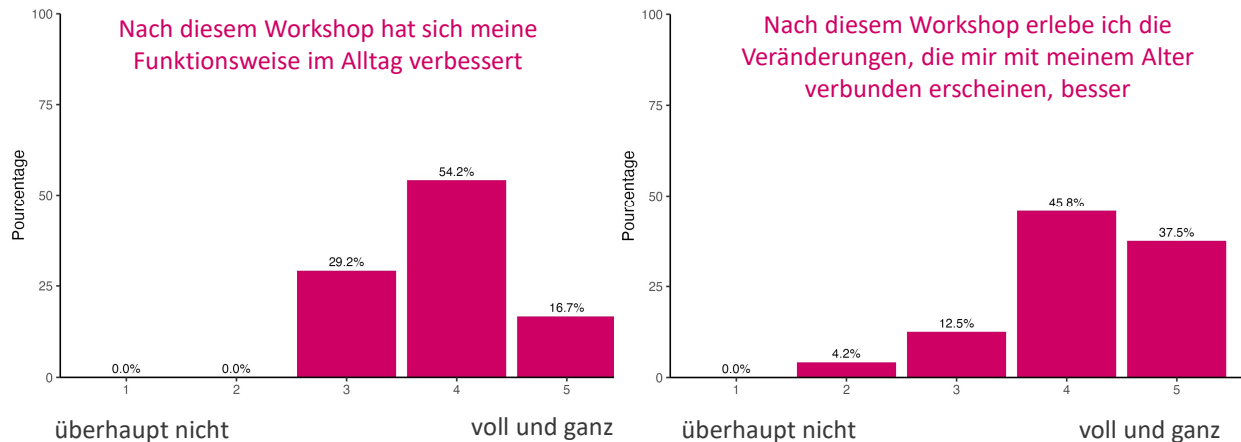
3. Feedback der TeilnehmerInnen und Bewertungen : welche Vorteile und für wen?

Zufriedenheitsbewertungen Workshop 1 (Verbesserung des Gedächtnisses)

- 92% der Teilnehmer/innen, die angefangen haben, haben den Workshop bis zum Ende verfolgt



Zufriedenheitsbewertungen Workshop 1 (Verbesserung des Gedächtnisses)



Die ältesten TeilnehmerInnen berichten am häufigsten von einer Verbesserung des Gedächtnisses und der Funktionsweise im Alltag!

Erfahrungsberichte, Workshop 1 (Verbesserung des Gedächtnisses)

« J'ai bien amélioré mon estime de moi par rapport aux "oublis dans le quotidien". J'ai tout à fait écarté l'idée de "ah c'est l'âge, donc je ne peux rien y faire". Aujourd'hui, je fais plus consciemment attention à ce que je fais et utilise la stratégie "quand...alors" qui est d'une grande aide, et ludique! J'en ai même parlé à mes petites-filles étudiantes à qui cela peut être utile. »

♀ 76 ans

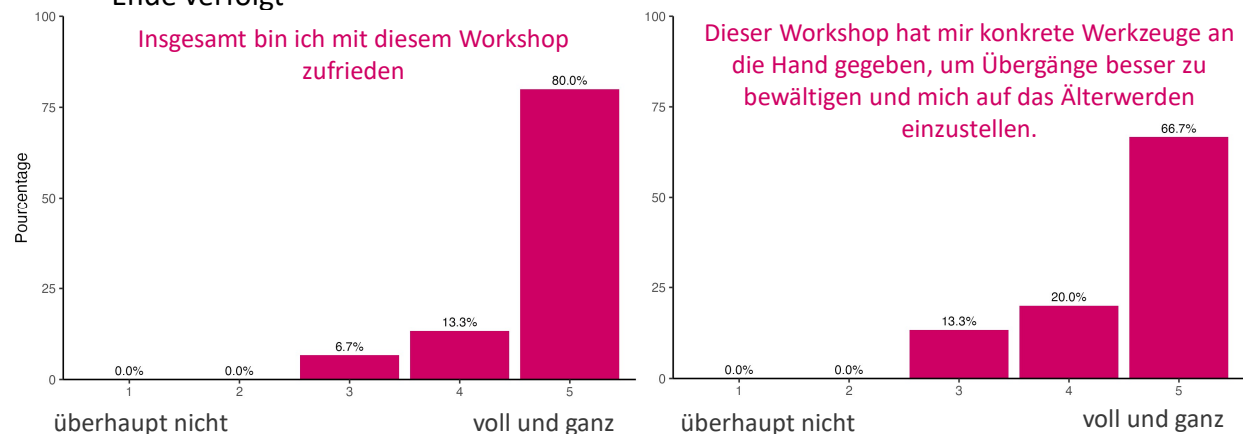
« J'ai appris énormément sur le fonctionnement de mon cerveau. On croit le connaître, parce qu'on l'utilise tous les jours, mais par ignorance on l'utilise mal. C'est donc parce que les sujets sont abordés méthodiquement et de manière participative que j'ai participé de manière assidue et intéressée. J'ai apprécié le nombre réduit de participants, car nous avons tous pu intervenir suffisamment. »

♂ 73 ans

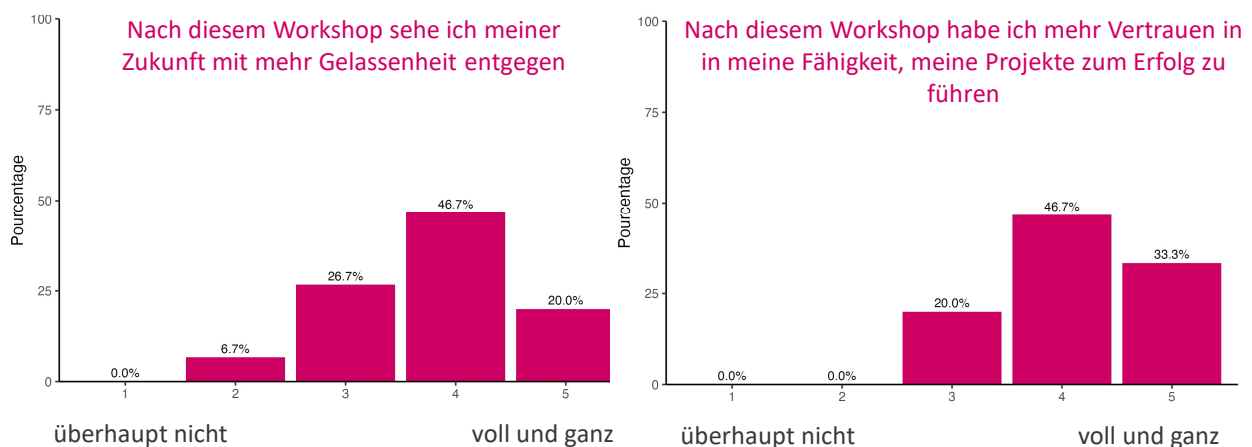
« Cet atelier m'a apporté confiance en l'avenir. [...] Les nouvelles stratégies que j'ai découvertes m'aident déjà. L'atmosphère pendant l'atelier était chaleureuse et bienveillante, toutes les questions et réflexions bienvenues et les réponses claires. Je ne pourrais que recommander cet atelier. » ♀ 69 ans

Zufriedenheitsbewertungen Workshop 2 (Ziele an das fortschreitende Alter anpassen)

- 95% der Teilnehmer/innen, die angefangen haben, haben den Workshop bis zum Ende verfolgt



Zufriedenheitsbewertungen Workshop 2 (Ziele an das fortschreitende Alter anpassen)



Ziele an das fortschreitende Alter anpassen

Vorteile in jedem Alter :

Die « jungen SeniorInnen » (um die Zeit des Ruhestands herum)	Die « erfahreneren SeniorInnen »	Diejenigen, die mit einer grossen Veränderung konfrontiert sind (z.B. Gesundheitsproblem, Trauerfall)
• Vorausschauend denken: Was tun mit all der freien Zeit? • Sich selbst wiederentdecken und den Aktivitäten, die einem etwas bedeuten, Raum geben	• Nach mehreren Jahren/Jahrzehnten im Ruhestand wieder neuen Schwung finden • Sich an schwindende Ressourcen anpassen	• Sich einen Überblick über die eigene Situation verschaffen und überlegen, wie es weitergehen soll • Eine proaktive Rolle einnehmen statt den Wandel zu erleiden

Erfahrungsberichte, Workshop 2 (Ziele anpassen)

« J'ai beaucoup apprécié ces ateliers qui m'ont permis de sortir d'un environnement d'un IEPA vieillissant et où je me sentais tirée par le bas. Le fait de pouvoir reprendre mes buts encore possibles à 82 ans et de les mettre en face de mes ressources m'a permis de réagir et de reprendre du dynamisme. Rencontrer d'autres personnes a été également important. Etant d'un milieu plutôt simple, j'ai apprécié la façon dont les ateliers ont été menés ce qui m'a permis d'être à l'aise dans la compréhension. »

♀ 82 ans

« À mon âge, 69 ans, "adapter nos buts à l'avancée de l'âge" ne m'a pas semblé, au premier abord, d'utilité immédiate puisque je me considère comme une "jeune" retraitée qui a la chance de jouir d'une bonne santé. (...) Semaine après semaine, j'ai découvert que le contenu de l'atelier allait beaucoup plus loin que le simple fait d'adapter nos buts à nos limites : c'est tout un programme de vie. (...) Il y a un avant et un après les ateliers. »

♀ 69 ans

Erfahrungsberichte, Workshop 2 (Ziele anpassen)

« J'ai été passionnée par la richesse des apports théoriques et de leur mise en application concrète. J'ai beaucoup apprécié les exercices proposés à domicile, ainsi que les partages dans le groupe. J'ai maintenant les outils nécessaires pour avancer sur le chemin de la connaissance de mon fonctionnement. J'ai notamment pris conscience de l'importance, pour notre bien-être, de conserver toutes sortes d'objectifs en lien avec nos valeurs, ceci indépendamment de l'avancée en âge. Avoir des stratégies pour les réaliser est aussi fondamental et je me réjouis de continuer leur mise en pratique. J'ai aussi beaucoup appris sur la façon dont on accueille nos pensées et émotions et l'importance de leur faire de la place. »

♀ 64 ans

« J'ai beaucoup apprécié cette démarche structurée, appuyée sur des travaux scientifiques et qui m'a contrainte à aborder des thématiques que je n'aurais pas travaillé autrement. J'en retiens un canevas de réflexion que je pourrai ressortir selon les besoins. »

♀ 65 ans

4. Programm 2025-2026

Wiederaufnahme der beiden Workshops von September 2025 bis Juli 2026

- Unser Team vergrössern (ein/e Psychologe/in)
- Erhöhung der Aufnahmekapazität
 - mindestens 200 Plätze (in diesem Jahr 90)
 - Davon ca. 140 im Stadtzentrum (Plainpalais)
- Ausweitung unserer Kommunikation auf die breite Öffentlichkeit (Juni-August 2025)
 - Website der Stadt Genf ?
 - Sozialdienste der Gemeinden?
 - Pro Senectute?
 - Artikel in der allgemeinen Presse? Radio?
 - Plattform des Seniorennetzwerks Genf

Mit Unterstützung von:



5. Ausblick

Perspektiven

- Partnerschaften: Workshops ausserhalb der Universitätsmauern mitnehmen
 - Gesundheitsnetzwerke: Dynamik der integrierten Versorgung und der Prävention
 - Gemeinden ?
 - Standorte für Betreuung älterer Menschen (IEPA) ?
 - In anderen Kantonen?



- Klinische Beratung für SeniorInnen und ihre Familien
 - Integrativer und auf dem Lebenslauf basierender Ansatz
 - Mögliche multidisziplinäre Betreuung (z.B. Logopädie, autistisches Spektrum und verwandte Störungen, posttraumatische psychische Gesundheit)
- Entwickeln neuer Workshops für SeniorInnen und/oder für Fachleute oder Unternehmen, die mit dem Älterwerden zu tun haben?



6. Werbung für ein anderes (Forschungs-)Projekt in der Romandie & Deutschschweiz

ADVANCE

MENTAL HEALTH RESEARCH DONE DIFFERENTLY

CIGEV
Stadt
Translationale
Forschung

ZIEL: Entwicklung und Bewertung wirksamer Interventionen zur Förderung der kognitiven und mentalen Gesundheit von über 65-Jährigen. Mittelfristiges Bestreben: in der Schweiz breit zugängliche Interventionen schaffen.

Merkmale der Intervention

- **Basierend auf Audioaufnahmen:** Die TeilnehmerInnen lernen bewährte Techniken, die sie im Alltag anwenden können
- **Sitzungen in grossen Gruppen:** Die soziale Interaktion und den Austausch unter Gleichaltrigen fördern
- **Ausgebildete ModeratorenInnen (Nicht-ExpertInnen):** Die Gruppensitzungen werden von ModeratorInnen geleitet

Start der Studie: Januar 2026 (deutsch- und französischsprachige Regionen der Schweiz)

Wir suchen

- TeilnehmerInnen 65+
- ModeratorInnen von Sitzungen
- Einrichtungen oder Orte, die diese Intervention beherbergen möchten (Raum für 20 Personen)

➡ Sie möchten teilnehmen? <https://cigev.unige.ch/advance>

➡ Verfügen Sie über eine Anlaufstelle oder möchten Sie VermittlerIn werden?
Schicken Sie eine E-Mail an melanie.mack@unige.ch



Project funded by

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

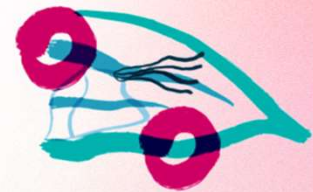
Federal Department of Economic Affairs,
Education and Research Policy
State Secretariat for Education,
Research and Innovation SERI



Funded by
the European Union



Das Schlusswort aus Sicht unserer TeilnehmerInnen



Workshops, um «Probleme zu entdramatisieren und **Lösungen zu finden**, die **auf einen selbst zugeschnitten** sind!»

«In diesem Workshop wurde mir bewusst, dass **die beste Einstellung zum Älterwerden darin besteht, selbst zur Akteurin zu werden**, anstatt nur die Rolle der Beobachterin einzunehmen.»

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Haben Sie Fragen?

Infos und Anmeldung:

<https://cigev.unige.ch/cigevcite/ateliers/>

Kontakt: Emilie.Joly@unige.ch / +41 22 379 37 18

Mit Unterstützung von:

