

Titel (A-02/2021)	Allein sein macht doof! – Gruppenaktivitäten und mentale Fähigkeiten im Alter
Zentrale Botschaft	Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, mit welcher man sich identifizieren kann, fördert bei Menschen über 60 Jahren die Gesundheit sowie mentale Fähigkeiten wie z.B. Gedächtnis, räumliche Orientierung und Sprache.
Schlüsselworte	Gruppenzugehörigkeit, mentale Fähigkeiten, Identifikation, Unterstützung, Gesundheit
Praxisbezug/ Anwendungskontext	Der vorliegende Beitrag richtet sich an Menschen über 60 Jahren, an Einrichtungen, in welchen ältere Menschen untergebracht sind sowie an Kostenträger, welche Programme und Aktivitäten für diese Altersklasse anbieten.
Wissenschaftliche Einordnung	Menschen über 60, die Mitglieder einer Gruppe sind, mit welcher sie sich identifizieren können, üben gerne gemeinsame Aktivitäten aus. Dabei kommunizieren sie untereinander, planen und lösen gemeinsam Probleme. Dies führt zu einer Festigung ihrer Nervenbahnen und schützt sie somit vor Abnahme ihrer mentalen Fähigkeiten. Durch die Identifikation der Gruppenmitglieder miteinander entsteht zudem ein "Wir"-Gefühl in der Gruppe, wodurch sich die Mitglieder stark verbunden fühlen. Diese Verbundenheit wiederum führt dazu, dass sie sich gegenseitig stärker unterstützen und die Unterstützung seitens der anderen auch als solche interpretieren. Das Wissen, nicht alleine zu sein, sondern stets auf die Unterstützung anderer zählen zu können, wirkt sich positiv auf ihr Befinden aus und schützt somit ihre Gesundheit.
Wissenschaftlicher Befund	Haslam und Kollegen (2016) erbringen den Befund, dass die Mitgliedschaft in einer Gruppe, mit welcher sich ältere Menschen identifizieren können, positiv mit dem Gefühl von Unterstützung und dem Erhalt ihrer mentalen Fähigkeiten zusammenhängt.
Methoden / Datenbasis	Um die theoretischen Annahmen zu überprüfen, wurden zwei Studien durchgeführt. Teilnehmer dieser Studien waren Personen im Mindestalter von 60 Jahren. Diese wurden mittels eines Online-Fragebogens (Studie 1) oder eines Einzel-Interviews (Studie 2) hinsichtlich Gruppenzugehörigkeit, Identifikation mit der/den Gruppe/n, wahrgenommener Unterstützung sowie mentalen Fähigkeiten befragt. Im Anschluss wurde statistisch untersucht, ob und wie stark die erfragten Größen untereinander zusammenhängen.
Qualität der Aussage (Belastbarkeit, Evidenz)	Die vorliegenden Studien bestätigen bisherige Befunde der Gruppenforschung, welche bereits positive Zusammenhänge zwischen Gruppenzugehörigkeit, Identifikation mit der/den Gruppe/n, wahrgenommener Unterstützung und mentalen Fähigkeiten darlegen. Da die interessierenden Größen in beiden Studien jedoch zeitgleich erfasst wurden (Querschnitt), kann keine Aussage über die Richtung ihrer Beziehungen getroffen werden. Ob beispielsweise einer Gruppe anzugehören, mit welcher man sich stark identifiziert, dazu führt, dass mentale Fähigkeiten aufrechterhalten werden oder umgekehrt, bleibt unklar. Zukünftige Studien sollten die interessierenden Größen daher über die Zeit erfassen (Längsschnitt), um nicht lediglich deren Zusammenhänge, sondern auch entsprechende Ursache-Wirkungs-Beziehungen erkennen zu können.
Konklusion	Insbesondere ältere Menschen (Ü60) profitieren von der Zugehörigkeit zu einer Gruppe. In Einrichtungen für diese Altersgruppe sollten daher stets Gruppenaktivitäten angeboten und gefördert werden. Durch die regelmäßige Teilnahme an Gruppenaktivitäten werden die älteren Menschen in ihrer Kommunikation miteinander dazu angeregt, Dinge zu planen oder gemeinsam Probleme zu lösen, was den Erhalt ihrer mentalen Fähigkeiten fördert. Sofern sie sich mit den übrigen Gruppenmitgliedern identifizieren können, fühlen sie sich zudem eher von diesen unterstützt. Dieses Gefühl der Unterstützung wirkt sich positiv auf das Befinden der älteren Menschen aus, sie bleiben folglich gesünder.
Literatur/Quelle	Haslam, C., Cruwys, T., Milne, M., Kan, C. H., & Haslam, S. A. (2016). Group ties protect cognitive health by promoting social identification and social support. <i>Journal of aging and health, 28</i> (2), 244-266.
Autoren	Uria Éitani, Désirée Finck & Alicia Wegner; Masterstudiengang Psychologie der U. Trier Forschungsorientierte Vertiefung „Teamarbeit und Teamprozesse“ (Ellwart)
Datum	20.01.2021
Veröffentlichung	Éitani, U., Finck, D. & Wegner, A. (2021). Allein sein macht doof! – Gruppenaktivitäten und mentale Fähigkeiten im Alter. In T. Ellwart & C. Jaster (Hrsg.) <i>Forschungspakete aus dem Seminarraum, (A/2021)</i> , Download: https://www.uni-trier.de/index.php?id=64878