

Medienmitteilung, 9. April 2020

Unterstützung der mentalen Gesundheit in Corona-Zeiten

Covid-19 zwingt ältere Personen, die eigenen vier Wände kaum oder gar nicht mehr zu verlassen und schränkt ihre Möglichkeiten für geistig anregende Aktivitäten ein. Synapso, die Fachstelle für Lernen und Gedächtnis der Universität Bern, hat für diese Zielgruppe das kostenlose Online-Programm «Hirncoach.ch» entwickelt, um sie während der Corona-Krise in ihrer mentalen Fitness und Gesundheit zu unterstützen.

Seit mehreren Wochen appelliert der Bundesrat an die vom Coronavirus besonders gefährdete ältere Generation, physische Kontakte zu meiden und zu Hause zu bleiben. Soziale Isolation ist ein massiver persönlicher Einschnitt, der auch mit einer drastischen Verringerung geistiger Anregungen im Alltag einhergehen kann. Die Stimulierung geistiger Aktivitäten aber ist für ein gesundes kognitives Altern von grosser Bedeutung. Davon ausgehend, dass die soziale Isolation für die ältere Generation noch mehrere Wochen bis Monate andauern wird, hat Barbara Studer, Leiterin von Synapso, der Fachstelle für Lernen und Gedächtnis der Universität Bern, «Hirncoach.ch» lanciert. Dabei handelt es sich um ein kostenfreies Online-Programm für mentale Fitness und Gesundheit.

Der Lebensstil beeinflusst die kognitive Gesundheit

Die Forschung der letzten Jahre belegt die hohe Relevanz eines aktiven Lebensstils im mittleren und höheren Lebensalter hinsichtlich der kognitiven Leistungsfähigkeit. Zugleich hängt ein aktiver Lebensstil mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit für demenzielle Erkrankungen zusammen. Ähnlich wie ein Muskel, der bei Nichtgebrauch vom Körper abgebaut wird, passt sich das Gehirn sowohl funktionell als auch strukturell an Unterforderung an. So zeigen Studien, dass ein reizarmes Umfeld und Monotonie relativ schnell zu kognitiven Defiziten führen können. Umgekehrt zeigt die Forschung auch, dass insbesondere ältere Menschen von körperlichen und kognitiven Aktivitäten sowie von Gedächtnisstrategien profitieren: sie können ihre körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit sowie das allgemeine Wohlbefinden und die Selbständigkeit steigern.

«Auf Basis dieser empirischen Grundlagen führen wir bei Synapso seit rund sechs Jahren Gedächtniskurse für ältere Personen durch. Das Ziel ist, zentrale kognitive Fähigkeiten systematisch zu fördern», sagt Barbara Studer. Synapso verfolgt dabei einen ganzheitlichen Ansatz, der fünf breit erforschte Interventionsebenen einbezieht: Gedächtnis, körperliche Koordination, Achtsamkeit, Kreativität und Gemeinschaft.

Aktivierungsübungen neu online verfügbar

Da im Zuge der «ausserordentlichen Lage» in der Schweiz an den Hochschulen keine Präsenzkurse mehr durchgeführt werden können, versorgt «Hirncoach.ch» interessierte Personen jeden Alters inzwischen mit kognitiven Aktivierungsübungen per E-Mail, auf dem Postweg, via Webseite der [Seniorenuniversität Bern](#) und auf der eigens konzipierten Webseite www.hirncoach.ch. «Die wöchentlichen Aktivierungsübungen sollen speziell ältere Personen darin unterstützen, körperlich und mental aktiv und gesund zu bleiben», erklärt Barbara Studer. Dank der Unterstützung des Vizerektorats Lehre, des Instituts für Psychologie und der Abteilung für Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin der Universität Bern ist dieses Angebot für alle Interessierte kostenlos.

Synapso - Fachstelle für Lernen und Gedächtnis

Synapso bietet Trainingsaufgaben, Workshops und Kurse zur Förderung der kognitiven, psychischen und physischen Gesundheit an. Sie coacht Studierende, Schulklassen, junge und ältere Lernende sowie Seniorinnen und Senioren insbesondere darin, ihr Gedächtnis besser kennenzulernen, zu aktivieren und zu nutzen. Zudem führt die Fachstelle individuell abgestimmte Leistungsdiagnostik und Forschungsprojekte auf ihrem Themengebiet durch.

Weitere Informationen: www.synapsoflg.unibe.ch und www.hirncoach.ch

Kontakt:

Dr. Barbara Studer

Synapso – Fachstelle für Lernen und Gedächtnis, Universität Bern

Tel. 076 592 69 99

E-Mail: barbara.studer@psy.unibe.ch