

# SimA®

aktiv das Alter gestalten



## Inhaltsverzeichnis

SimA® – eine Initiative der Diakonie Neuendettelsau.....	4
SimA® – die Idee.....	5
SIMA – die Präventionsstudie.....	8
SIMA – die Therapiestudie.....	9
SimA® – das Ausbildungsprogramm.....	11
SimA® – im deutschsprachigen Raum.....	14
SimA® – das Qualitätsversprechen.....	15
SimA® – die Beispieleinheiten.....	16

## SimA® – eine Initiative der Diakonie Neuendettelsau

**SimA® ist ein Beitrag der Diakonie Neuendettelsau, um dem gesellschaftlichen Dilemma in Folge des demografischen Wandels konstruktiv zu begegnen.**

Die erfreuliche Tatsache, dass immer mehr Menschen älter werden können, erhöht gleichzeitig die Wahrscheinlichkeit, eine altersabhängige Krankheit zu entwickeln, allen voran eine Demenz in Form von Alzheimer.

Gleichzeitig können die vorherrschenden Familienstrukturen die erforderliche Betreuung und Pflege innerhalb der Familie nicht mehr gewährleisten. Dies stellt unsere Gesellschaft vor gewaltige Herausforderungen.

Die SIMA-Studien haben gezeigt, dass jeder Einzelne dazu beitragen kann, sein Demenzrisiko hinauszuzögern und den Erhalt seiner Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter positiv zu beeinflussen.

Die Diakonie Neuendettelsau hat es sich zur Aufgabe gemacht, mit gezielten nicht-medikamentösen Ansätzen den degenerativen Prozessen des Gehirns entgegenzuwirken und das zeitliche Auftreten demenzieller Veränderungen bzw. deren Voranschreiten möglichst lange hinaus zu zögern.

Basierend auf den Erkenntnissen, die unter der Leitung von Prof. Dr. W. D. Oswald an der Universität Erlangen-Nürnberg gewonnen wurden, entstand ein Programm, das sich gleichermaßen als Präventionsangebot im Sportverein, der Volkshochschule, der offenen Altenarbeit mit rüstigen Senioren wie für den therapeutischen Einsatz in der ambulanten und stationären Betreuung von Menschen mit Demenz eignet.

Das Bestreben der Diakonie Neuendettelsau ist es, die SimA®-Idee einer möglichst breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Im Jahr 2011 wurde zu diesem Zweck die SimA®-Akademie der Diakonie Neuendettelsau gegründet und ein Ausbildungsprogramm konzipiert, das diese Prinzipien und Methoden an Freiberuflicher, in der Pflege tätige Fachkräfte, Heilmittelerbringer (Ergo- und Physiotherapeuten) sowie engagierte Übungsleiter und interessierte Ehrenamtliche weitergibt.

In Zusammenarbeit mit regionalen Fortbildungseinrichtungen strebt die Diakonie Neuendettelsau eine möglichst flächendeckende Verbreitung an. Auf diesem Weg wird die SimA®-Akademie weiterhin wissenschaftlich durch die Forschungsgruppe Prävention und Demenz von Prof. Dr. W. D. Oswald begleitet.

## SimA® – die Idee

**Das SimA®-Programm ist das erste wissenschaftlich fundierte Angebot zur Förderung der motorischen und kognitiven Leistungsfähigkeit im Alter.**

Der zugrunde liegende Ansatz wurde erstmals 1991 im Rahmen einer vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderten Studie an der Universität Erlangen-Nürnberg wissenschaftlich evaluiert.

Es zeigte sich, dass regelmäßig durchgeführte Übungseinheiten in zeitnaher Kombination aus kognitiven und psychomotorischen Inhalten die Gedächtnisleistungen, den Gesundheitszustand und die Selbstständigkeit der Teilnehmer/innen verbesserten bzw. über mehrere Jahre stabilisierten. Gleichzeitig erkrankten die Teilnehmer der Interventionsgruppe wesentlich seltener an einer Demenz. Bestärkt durch die guten Ergebnisse der Präventionsstudie zeigten sich in einer in Pflegeheimen durchgeführten Folgeuntersuchung



erwartungsgemäß gute therapeutische Wirkungen des SimA®-Programms bei Menschen mit demenzieller Erkrankung. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die gemeinsame Aktivierung von Körper und Geist nachweislich wesentlich effektiver ist als deren getrennte Ansätze. Aus dieser Erkenntnis entwickelte sich das SimA®-Programm, das wesentlich stärker durch diese methodische Idee getrieben ist als durch die Setzung bestimmter Übungen.

Aus dieser Tradition heraus wird in den SimA®-Ausbildungen viel Wert auf die Vermittlung der notwendigen theoretischen Grundlagen gelegt, damit die Ausbildungsteilnehmer die SimA®-Idee verinnerlichen und selbstständig auf ihre Belange bzw. die Bedürfnisse ihrer SimA®-Gruppe anpassen können.

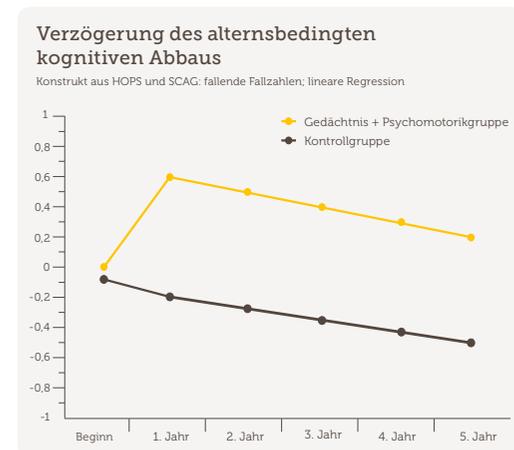




## Die SIMA – die Präventionsstudie

**Ziel der 1991 begonnenen Längsschnittstudie war es, herauszufinden, ob und in welchem Umfang Interventionsansätze bei der Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit im höheren Lebensalter helfen können.**

Dazu wurden fünf verschiedene Trainingsansätze und eine Kontrollgruppe miteinander verglichen. In den Studiengruppen wurden speziell entwickelte Gedächtnis-, Psychomotorik- und Kompetenztrainings einzeln oder in verschiedenen Kombinationen angewandt. Die Studie startete mit 375 selbstständig lebenden Personen, die zwischen 75 und 93 Jahre alt waren (Durchschnittsalter 79,5 Jahre). Insgesamt 272 Teilnehmer durchliefen eines der Trainingsprogramme, 103 dienten als Kontrollgruppe.

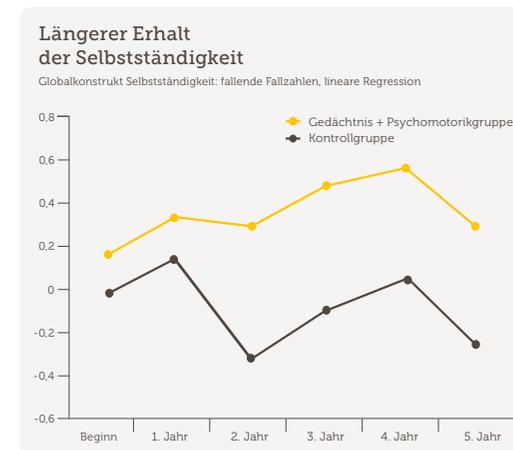


Quelle: Oswald, W.D.; Gunzelmann, T.; Rupprecht, R. & Hagen, B. (2006). Differential effects of single versus combined cognitive and physical training with older adults: the SimA study in a 5-year perspective. *European Journal of Aging*, 3, 179–192.

### Studienergebnis:

Nur für die Gruppe mit einem kombinierten Psychomotorik- und Gedächtnistraining konnten bis zu fünf Jahre nach Studienbeginn bedeutsame Effekte nachgewiesen werden. Durch die Studie konnte gezeigt werden, dass mit Hilfe eines entsprechenden Trainings altersbezogene Defizite ausgeglichen und die geistigen Fähigkeiten erhalten werden können und so auch dem Risiko an einer Demenz zu erkranken erfolgreich entgegen gewirkt werden kann.

Auch 14 Jahre nach Beginn der Studie haben die Teilnehmer dieser Gruppe verglichen mit denen der anderen Trainingsgruppen die wenigsten Demenzen entwickelt.



## Die SIMA – die Therapiestudie

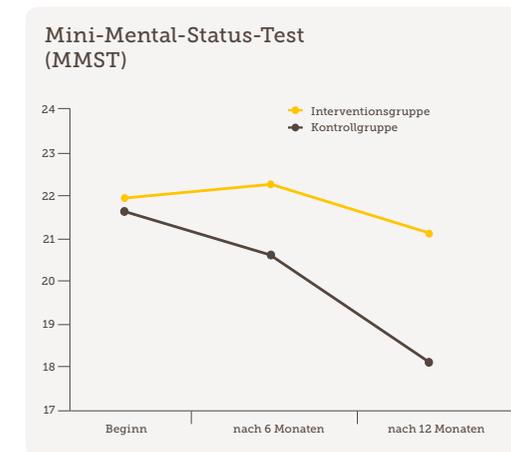
**Motiviert durch die Ergebnisse der Präventionsstudie wurde 2003 der Frage nachgegangen, ob sich die verbliebene Selbstständigkeit von Pflegeheimbewohnern in kognitiver und funktioneller Hinsicht ebenfalls durch eine Kombination aus geistiger und körperlicher Aktivierung erhalten und fördern lässt.**

Dabei flossen auch Erkenntnisse aus der geriatrischen und gerontopsychiatrischen Praxis mit ein. Darüber hinaus wurde für Pflegeheimbewohner mit fortgeschrittener Demenz ein spezifisch biographisch ausgerichtetes Aktivierungskonzept erarbeitet.

Die Studie startete mit 294 Teilnehmern zwischen 70 und 99 Jahren, die alle in stationären Einrichtungen untergebracht waren und die Einschlusskriterien der Studie erfüllten. 171 Teilnehmer gehörten in der Interventionsgruppe an, 123 Bewohner bildeten die Kontrollgruppe.

### Studienergebnis:

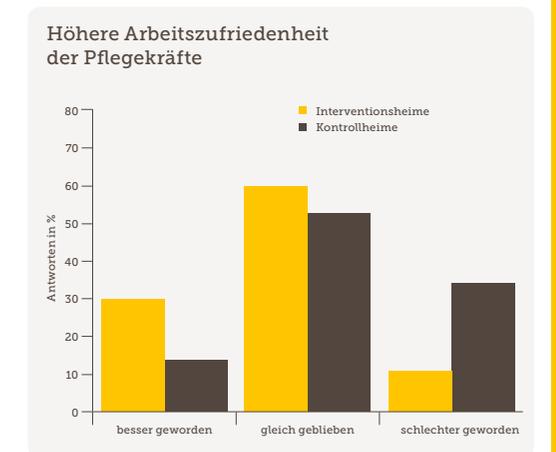
Es konnten signifikante Therapieeffekte auf kognitive und funktionelle Parameter festgestellt werden. Ebenso fand ein Transfer der Therapieinhalte auf Aktivitäten des täglichen Lebens statt. Das Aktivierungsprogramm führte darüber hinaus zu einer Abnahme der Sturzhäufigkeit der Teilnehmer sowie einer Entlastung und höheren Arbeitszufriedenheit des Pflegepersonals.



Quelle: Oswald, W. D.; Ackermann, A. & Gunzelmann, T. (2006). Effekte eines multimodalen Aktivierungsprogrammes (SimA-P) für Bewohner von Einrichtungen der stationären Altenhilfe. *Zeitschrift für Gerontopsychologie & -psychiatrie*, 19 (2), 89–101.

### Weitere Informationen:

Oswald, W. D. et al. (2002). „Bedingungen der Erhaltung und Förderung von Selbstständigkeit im höheren Lebensalter (SIMA)“ Teil 17: Zusammenfassende Darstellung der langfristigen Trainingseffekte, *Zeitschrift für Gerontopsychologie und -psychiatrie*, 15(1), 2002, 13-31.  
Oswald, W. D. (2011). *Training gegen Alzheimer*. Freiburg im Breisgau: Kreuz Verlag.  
Oswald, W. D. (2014). *Aktiv gegen Demenz (2. Aufl.)*. Göttingen: Hogrefe Verlag



## SimA® – das Ausbildungsprogramm 2.0

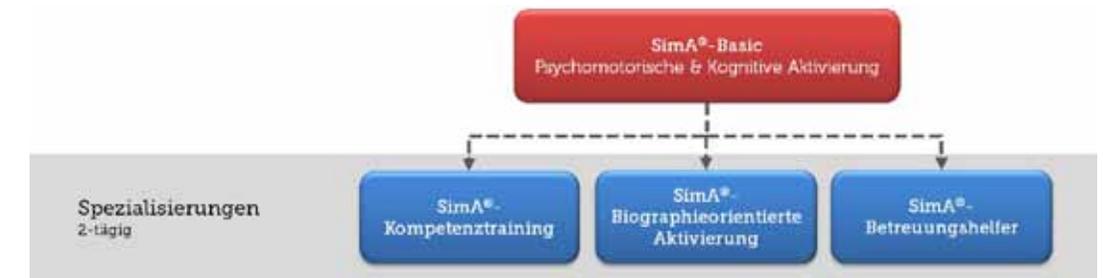


Das SimA®-Ausbildungsprogramm 2.0 beschreibt die Umsetzung der wissenschaftlichen Studienergebnisse in ein modulares Schulungskonzept.

Es besteht aus mehreren Ausbildungsteilen, die miteinander in Beziehung stehen, aber

prinzipiell auch unabhängig voneinander besucht werden können.

Es bietet sich dennoch an, für den Einstieg das SimA®-Basic Modul zu wählen, da es alle notwendigen Informationen und Hintergründe zum Verständnis der SimA®-Idee vermittelt.



### Zertifizierung

Nach dem Besuch des SimA®-Basic und eines weiteren SimA®-Ausbildungsmoduls kann jeder Teilnehmer zentral bei der SimA®-Akademie seine Zertifizierung beantragen. Nach erfolgreicher Bearbeitung der Prüfungsfragen stellt die SimA®-Akademie das Zertifikat aus. Ausschließlich mit diesem Zertifikat ist man berechtigt, die SimA®-Marke

zu vertreten, das SimA®-Logo für seine Angebote zu verwenden und seine Kurse auf der SimA®-Homepage zu bewerben. Darüber hinaus erhält man Zugang zum internen Bereich der SimA®-Homepage. Dort sind weitere Übungsunterlagen und Werbematerialien zum Download bereitgestellt.



### SimA®-Basic

Dauer: 3 Tage, 24 Unterrichtseinheiten

Im SimA®-Basic-Modul erhalten Sie alle theoretischen und praktischen Grundlagen zu den Themen Psychomotorik und Gedächtnistraining. Darüber hinaus werden in diesem Modul die Grundlagen zur SimA®-Idee, dem SimA®-Programm und der SimA®-Gruppenleitung vermittelt.

- Grundlagen des Alter(n)s
- Methodik und Didaktik einer SimA® - Gruppenleitung
- Theorie & Praxis zum Gedächtnis und seinen Funktionen
- Grundlagen & praktische Übungen zur Psychomotorik



### SimA®-Kompetenztraining

Dauer: 2 Tage, 16 Unterrichtseinheiten

Das SimA®-Kompetenztraining konzentriert sich auf die Frage, wie eine Passung zwischen den individuellen Ressourcen einer Person und den Anforderungen, die das Lebensumfeld an sie richtet, hergestellt werden kann. In Theorie und Praxis werden dabei exemplarische Themen besprochen und Ihre Rolle als Gruppenleiter reflektiert.

- Grundlagen zum Kompetenzbegriff
- Theorie & Praxis zum Kompetenztraining

### SimA®-Biographieorientierte Aktivierung

Dauer: 2 Tage, 16 Unterrichtseinheiten

Menschen mit demenziellen Veränderungen benötigen je nach Krankheitsfortschritt besondere Formen der kognitiven Aktivierung. Das Modul SimA®-Biographieorientierte Aktivierung richtet sich vor allem an Gruppenleiter, die in ambulanten, teilstationären oder stationären Versorgungsformen aktiv sind.

- Grundlagen zur Demenz
- Kommunikation bei Demenz
- Biographieorientierte Aktivierung in Theorie und Praxis



### SimA®-Professional

Dauer: 3 Tage, 24 Unterrichtseinheiten

Dieses Ausbildungsmodul richtet sich an bereits zertifizierte SimA®-Gruppenleiter. In dieser Stufe werden wissenschaftliche Hintergründe sowie vertiefende Informationen zu den Wirkmechanismen der einzelnen SimA®-Komponenten vermittelt.

- SimA® - wissenschaftlicher Hintergrund
- Demenzen, Neuroanatomie & Neurophysiologie
- Evaluationsmethoden zur Qualitätssicherung /-dokumentation
- Gesundheitsökonomisches Basiswissen zur Prävention und Therapie

### SimA®-Thementage

SimA-Thementage runden das Ausbildungsangebot ab, indem dort entweder bereits bekannte Themen vertieft oder neue Aspekte behandelt werden, die dem SimA®-Gruppenleiter eine Verbesserung seines Angebotes ermöglichen.

SimA-Thementage sind darüber hinaus als Fortbildungsveranstaltungen für Betreuungshelfer nach §45c SGB XI oder für Betreuungsassistenten nach §87 SGB XI geeignet.

### SimA®-Inhouse-Schulungen

Alle SimA®-Ausbildungsmodulare können bei entsprechendem Bedarf auch als Inhouse-Schulungen gebucht werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei der SimA-Geschäftsstelle.

Termine zu den Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website: [www.sima-akademie.de](http://www.sima-akademie.de).

## SimA® – im deutschsprachigen Raum

### Regionale Partnerschaften

Das SimA®-Ausbildungsprogramm 2.0 wird mit Hilfe regionaler Partner im gesamten deutschsprachigen Raum angeboten – als offener Kurs oder als maßgeschneiderte Inhouseschulung.

Unsere Partner sind erfahrene Bildungseinrichtungen, die durch SimA® ihr eigenes Fortbildungsangebot ergänzen und ihre SimA-Angebote vollkommen selbstständig administrieren und durchführen.



### Einheitliche Standards

Alle SimA®-Ausbildungsmodule werden ausschließlich von Referenten des SimA®-Ausbilderpools gehalten. Dieser Pool wird zentral von der SimA-Akademie bereitgestellt und betreut. Durch regelmäßige Fortbildungs- und Austauschveranstaltungen wird ein hohes Maß an inhaltlicher Kongruenz gewährleistet, ohne die einzelnen Referenten in ihrer methodischen Freiheit zu stark einzuschränken.

Darüber hinaus stellt die SimA®-Akademie sämtliche Ausbildungsunterlagen und -materialien zur Verfügung. In regelmäßigen Abständen werden diese in Abstimmung mit der Forschungsgruppe von Prof. Oswald, unseren Referenten, unseren Partnern und der SimA® Akademie überarbeitet und aktualisiert.

## SimA® – das Qualitätsversprechen



### Alle SimA® Ausbildungsangebote unterliegen festgelegten Qualitätskriterien:

#### Beschränkte Teilnehmerzahl

Um Zeit und Raum für Diskussionen, gegenseitigen Austausch und individuelle Rückmeldungen zu gewährleisten, sind alle Ausbildungsmodule auf maximal 15 Teilnehmer begrenzt.

#### Fortbildungspunkte nach § 125 SGB V

Die SimA-Ausbildungsangebote erfüllen die Voraussetzungen für die Anerkennung von FoBi-Punkten nach §125 SGB V für niedergelassene Heilmittelerbringer (Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Stimm-, Sprech- und Sprachtherapeuten, Masseur und medizinische Bademeister).

#### Lehrevaluation

Alle Veranstaltungen werden durch eine standardisierte Befragung der Teilnehmer evaluiert. Die Fragebögen werden vom Veranstalter ausgewertet und an die SimA-Akademie sowie den Referenten gemeldet, sodass ein permanenter Verbesserungsprozess gewährleistet ist.

## SimA® - die Beispieleinheiten

**SimA®-Gruppenstunden sind für alle, die aktiv etwas für ihre geistige und körperliche Gesundheit tun möchten.**

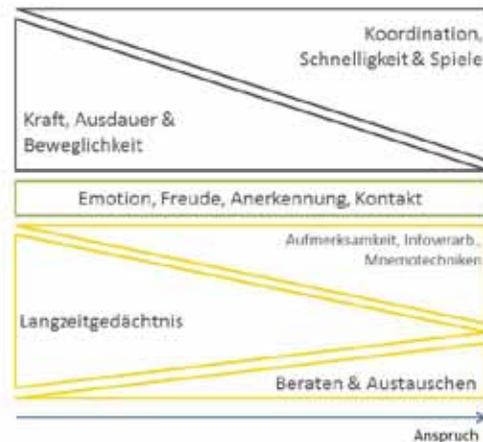
Sie werden ausschließlich von zertifizierten SimA®-Gruppenleitern angeboten und sind je nach Rahmenbedingungen zwischen 60 und 90 Minuten lang.

Eine SimA®-Gruppe setzt sich aus ungefähr 10 Teilnehmern zusammen, die je nach Aufgabenstellung gemeinsam oder einzeln verschiedene motorische und kognitive Übungen durchführen.

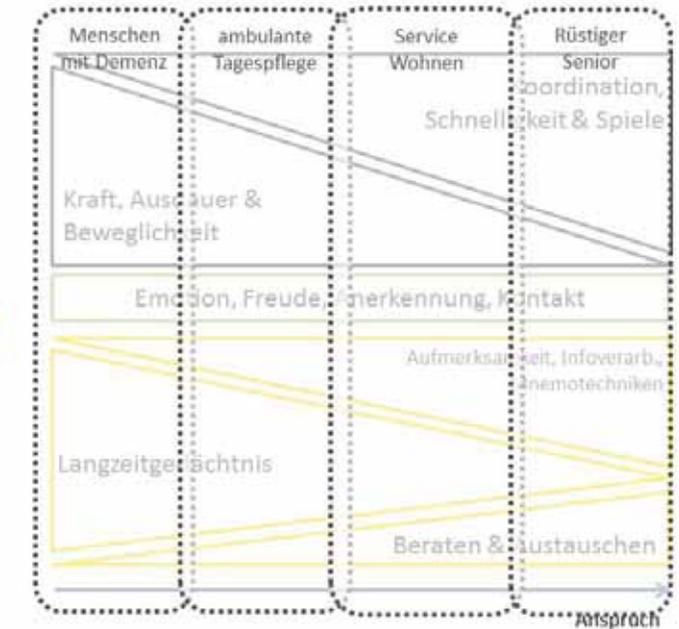
Der Schwierigkeitsgrad dieser Übungen kann dabei so gut variiert werden, dass auch Gruppenteilnehmer mit unterschiedlichen Ansprüchen gleichzeitig gefordert und aktiviert werden.

Es ist die Aufgabe des Gruppenleiters, Übungsinhalte und Anspruchsniveaus passend für seine Teilnehmer zu wählen.

Je nach Gewichtung der Inhalte und Schwierigkeitsgrad der Übungen können sich SimA®-Gruppenstunden demnach sehr unterschiedlich gestalten.



Die Anpassungsfähigkeit des SimA®-Programmes macht es möglich, dass vom dementen Pflegeheimbewohner bis zum gesunden, rüstigen Senior nach der SimA®-Idee und der SimA®-Methode aktiviert und geübt werden kann.



So könnten exemplarisch SimA®-Gruppenstunden aufgebaut sein:

Menschen mit Demenz	Rüstige Senioren
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung</li> <li>• Leichte körperliche Übungen zum Aktivieren</li> <li>• Sitztanz mit Musik</li> <li>• Anagramm zur geistigen Aktivierung</li> <li>• Riechproben von Gewürzen</li> <li>• Austausch über Kochrezepte</li> <li>• Beinkraftübung zur Sturzprävention</li> <li>• Entspannungsübungen zum Abschluss</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung</li> <li>• Leichte körperliche Aktivierungsübungen zum Aufwärmen</li> <li>• Koordinative Spiele mit Bällen, Ballons oder Handgeräten</li> <li>• Wortkettenübung zum geistigen Aufwärmen</li> <li>• Merkübungen für die Aufmerksamkeitsspanne</li> <li>• Erlernen und Üben von Merktechniken</li> <li>• Kraftübungen zum Haltungsaufbau</li> <li>• Entspannungsübungen zum Abschluss</li> </ul>



## **SimA®-Akademie**

Merkurstraße 41 / Südstadtpark  
90763 Fürth  
Tel.: +49 911 766069-28  
Fax: +49 911 766069-29  
info@sima-akademie.de

Weitere Informationen zu Ausbildungsinhalten und Seminarangeboten  
finden Sie auf unserer Website unter: **[www.sima-akademie.de](http://www.sima-akademie.de)**

