

SWISS100 NEWS

DER NEWSLETTER ZUR SWISS100 HUNDERTJÄHRIGEN-STUDIE

Liebe Hundertjährige, liebe Familienangehörige,



Willkommen zum zweiten SWISS100-Newsletter! Ein sehr ereignisreiches Jahr neigt sich für uns als Projekt dem Ende zu. Dank Ihrer wertvollen Unterstützung ist es uns gelungen, den ersten Teil der Hauptstudie von SWISS100 abzuschließen. Wir konnten insgesamt 192 Hundertjährige und 233 Familienmitglieder interviewen. Sie haben uns nicht nur geholfen, die erste schweizweite Hundertjährigen-Studie möglich zu machen, sondern auch eine der größten Hundertjährigen-Studien weltweit ins Leben gerufen – dafür möchte ich Ihnen im Namen aller SWISS100-Teammitglieder sehr herzlich danken! Die dadurch ermittelten Erkenntnisse werden uns dabei helfen, diese Lebensphase des hohen Alters besser zu verstehen. Sie werden auch dazu beitragen, die Öffentlichkeit und Politik zu informieren, damit Menschen im sehr hohen Alter und ihre Familien besser verstanden und ihre Bedürfnisse stärker berücksichtigt werden.

Wir möchten unsere Wertschätzung für die kostbare Zeit, die Sie uns gewidmet haben, zum Ausdruck bringen – ohne Sie könnten wir unsere Studie nicht durchführen. In den kommenden Monaten werden wir Sie wieder kontaktieren, um über wichtige Erkenntnisse und weitere Fortschritte von SWISS100 zu berichten. Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien frohe Weihnachten und alles Gute für das Neue Jahr 2024 !



Prof. Daniela Jopp

Leitende Projektverantwortliche von
SWISS100, Université de Lausanne.

Wir würden gerne Ihre Meinung hören! Was würden Sie sich für die nächsten Ausgaben des Newsletters wünschen? Zögern Sie nicht, uns unter swiss100@dynage.uzh.ch zu kontaktieren.

IN DIESER AUSGABE

- ✦ Ergebnisse aus der ersten Phase der Studie
- ✦ Erfahrungsberichte einer Doktorandin, einer Hundertjährigen, und einer Interviewerin
- ✦ SWISS100 in den Medien
- ✦ Neuigkeiten zum Foto-Projekt



SWISS100 HAUPTSTUDIE

Wir haben erfolgreich den ersten Teil unserer Studie abgeschlossen und alle Hundertjährigen zur Basisbefragung getroffen. Die Besuche für die kurzen Folgeinterviews setzen wir fort. Wir zeigen Ihnen hier einige allgemeine Informationen über die Studie; ein kurzes SWISS100 in Zahlen.

SWISS100 umfasst **23** Forscherinnen und Forscher aus **5** Disziplinen, die an **8** kooperierenden Institutionen (Universitäten, Fachhochschulen, Spitälern) tätig sind.

An der Hauptstudie nahmen **62** hundertjährige Männer und **213** hundertjährige Frauen teil. **53%** von ihnen leben in Institutionen und **47%** in privaten Haushalten.

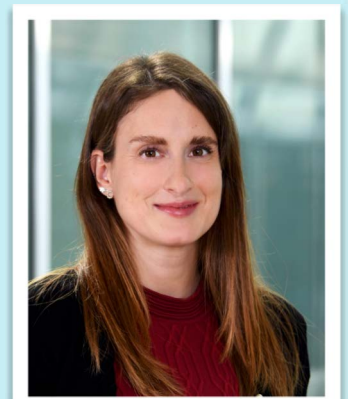
3 Sprachregionen sind abgedeckt, mit **96** deutschsprachigen, **99** französischsprachigen und **80** italienischsprachigen Teilnehmenden.

Das Durchschnittsalter der Hundertjährigen zu Beginn der Studie liegt bei etwa **102** Jahren. Insgesamt decken wir **27,992** Lebensjahre ab!

Die Studie beinhaltet bis zu **1061** wertvolle Details über das Leben der Hundertjährigen und ihrer Familienmitglieder, die mit **40** engagierten Interviewern geteilt wurden.

Projektpräsentation auf internationalen wissenschaftlichen Tagungen

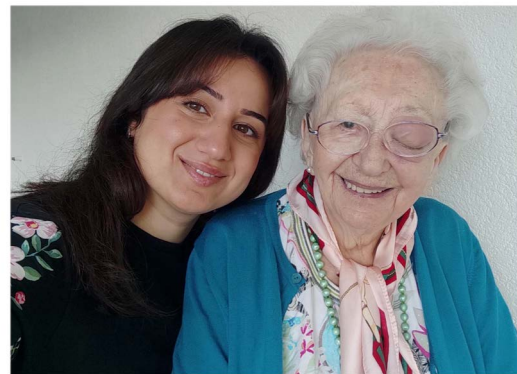
Als Mitglied des SWISS100-Teams und Doktorandin in Pflegewissenschaften hatte ich die Gelegenheit, an der Jahreskonferenz der Gerontological Society of America teilzunehmen. Sie fand dieses Jahr in Tampa, Florida, USA, statt. Ich war Teilnehmerin in einer Vortragsreihe zu Herausforderungen im sehr hohen Alter. Meine Präsentation mit dem Titel 'Depressive Symptome bei Hundertjährigen während der Covid-19-Pandemie' wurde in Zusammenarbeit mit anderen Kollegen und Kolleginnen aus unserem Team durchgeführt. Unser Ziel war es, die ersten Ergebnisse der SWISS100 Telefonstudie vorzustellen. Diese Studie wurde während des Höhepunkts der Pandemie durchgeführt. Das ermöglichte es uns, das Auftreten depressiver Symptome in einer Gruppe von Hundertjährigen zu untersuchen. Unsere Ergebnisse zeigten keinen Unterschied zwischen hundertjährigen Frauen im Vergleich zu Männern. Hundertjährige, die in Pflegeheimen lebten, hatten ein höheres Risiko, während der Pandemie depressive Symptome zu entwickeln. Unsere Erkenntnisse liefern wichtige Einblicke in die psychische Gesundheit sehr alter Menschen. Dieser Bereich ist bisher noch wenig untersucht. Diese Arbeit wird Teil meines laufenden Dissertationsprojekts, das dank der Unterstützung des Schweizerischen Nationalfonds (SNF) und der großzügigen Teilnahme der SWISS100-Hundertjährigen und ihrer Familienmitglieder möglich ist. Sie haben Ihre Zeit grosszügigerweise unseren Studien gewidmet - vielen Dank für Ihre Zeit! - **Carla Gomes Da Rocha**



VERBINDUNGEN ÜBER GENERATIONEN HINWEG

EINBLICKE EINER HUNDERTJÄHRIGEN

“Ich hatte viel Freude daran, an dieser großen Studie teilzunehmen. Es hat mir gefallen, mein Leben mit Ihnen zu teilen, wir haben ein gutes Verständnis füreinander. Ich finde es wichtig, ältere Menschen zu zeigen, weil viele Angst vor dem Altern haben, obwohl es Teil der Lebensreise ist. Mir ist selten bewusst, dass ich eine Hundertjährige bin; ich bin glücklich, hier zu sein, zu leben. Ich nähere mich jetzt meinem 104. Jahr. Ich halte mich über die Nachrichten auf dem Laufenden, um zu sehen, was in der Welt passiert. Ansonsten bin ich dankbar, hier in meinem Pflegeheim zu sein, wo ich mich sehr wohl fühle. Ich werde von meiner Familie und meinen Bekannten verwöhnt. Sie kommen immer hierher, um mich zu besuchen. Sogar unsere ehemaligen Mitarbeiter vom Friseursalon kommen immer noch vorbei; mein Mann und ich waren wie Eltern für sie. Pflegen Sie Ihre Beziehungen gut und genießen Sie Ihre Lieben, denn die Liebe macht das Leben lebenswert!” - **Germaine Graf**



EINBLICKE EINER INTERVIEWERIN



“Jedes Treffen mit den Hundertjährigen ist eine Quelle der Freude und Bereicherung. Unsere Gespräche, oft bei einer Tasse Kaffee, sind von Wärme und Freundlichkeit erfüllt. Der Besuch ihres Zuhauses ist ein echtes Vergnügen. Ihre herzliche Begrüßung und ihre Bereitschaft, an der Studie teilzunehmen, sind immer berührend. Diese Studie passt gut zum Thema meiner Masterarbeit, in der ich die Vorstellungen vom Altern in der Türkei und der Schweiz verglichen habe. Kulturelle Vielfalt zeigt sich auch in der Wahrnehmung des hohen Alters. Entgegen der verbreiteten Missverständnisse über die Fähigkeiten von Hundertjährigen

bin ich ständig erstaunt viele in guter Verfassung zu sehen. Sie möchten, dass ihre Stimme gehört wird, und während unserer Interviews sind einige Verwandte selbst von der Vitalität überrascht, die ihre Hundertjährigen zeigen. Auch zwischen den Interviews halte ich Kontakt zu einigen Familienangehörigen der Hundertjährigen. Das zeigt, wie wichtig unsere Beziehung ist und dass sie Neuigkeiten teilen wollen. Jeder Hundertjährige ist einzigartig und gibt mir wertvolle Lebensratschläge. Das gibt mir Hoffnung. Ich hatte das Privileg, echte Schätze zu entdecken, zum Beispiel Briefmarken- und Zugkollektionen, die sorgfältig jahrzehntelang aufbewahrt wurden. Ein Hundertjähriger hat mir sogar das Buch seiner Lebensgeschichte geschenkt, das er geschrieben hat. Diese Erfahrung wird in meiner Erinnerung eingraviert bleiben und einen ebenso tiefen Eindruck bei mir hinterlassen wie bei Ihnen, davon bin ich überzeugt.”

SWISS100 IN DEN NACHRICHTEN

Seit dem Start von SWISS100 versuchen wir, das Bewusstsein für sehr alte Menschen in der Schweiz und im Ausland zu schärfen. **Es ist eine wichtige Aufgabe unserer Gruppe, über das Leben im Alter von 100 Jahren in der Schweiz sowie über die Herausforderungen und Bedürfnisse von Schweizer Hundertjährigen und ihren Familien zu informieren**, um ein besseres Verständnis für diese aussergewöhnlichen Menschen zu schaffen. Bis heute wurde SWISS100 bereits über 50 Mal in Zeitungsartikeln und viele weitere Male in Berichten im Internet erwähnt. So wurde SWISS100 beispielsweise in der Neuen Züricher Zeitung, der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung, L'illustré, dem Tagesspiegel, 24heures und 20minutes zitiert. Die Forscher von SWISS100 wurden auch eingeladen, in Fernseh- und Radiosendungen über die Studie zu sprechen (z.B. RTS 19:30; RTS Les Beaux Parleurs; RTS CQFD und RTS Tagesgespräch). Darüber hinaus werden das MARGOS-Magazin und das Wissenschaftsmagazin GEO im Januar 2024 Artikel zum Thema Hundertjährige veröffentlichen und Teilnehmer von SWISS100 zu Wort kommen lassen. Wir freuen uns sehr über das wachsende öffentliche Interesse! **Dank Ihrer Unterstützung, die die Ergebnisse von SWISS100 ermöglicht hat, werden wir auch zukünftig zu mehr Wissen über das hohe Alter in unserer Gesellschaft beitragen.** Wir hoffen, dass wir damit die breite Öffentlichkeit sowie die Politik in der Schweiz positiv beeinflussen.

SWISS100 FOTOPROJEKT

Obwohl mehr und mehr Personen ein sehr hohes Alter in der Schweiz erreichen, sind diese in unserer Gesellschaft wenig präsent. SWISS100 möchte dies ändern. Daher haben wir einige unserer Teilnehmenden dazu eingeladen, uns mehr von sich und ihrem Leben in Interviews mit offenen Fragen zu teilen. Gemeinsam mit Bildern des Fotografen Jos Schmid werden diese Informationen dazu beitragen, einige Hundertjährigen persönlich vorzustellen, um mehr Aufmerksamkeit für diese aussergewöhnlichen Menschen und ihre einzigartigen Lebenswege zu schaffen. Das Ziel ist es, ein Buch und eine Ausstellung zu entwickeln, die im Jahr 2024 in verschiedenen Schweizer Städten gezeigt werden soll.



Bisher haben 17 Personen an den Lebens-Interviews teilgenommen. In der deutsch- und französischsprachigen Schweiz organisieren wir aktuell die letzten dieser Interviews. Im Tessin beginnen sie gerade erst. Falls Sie interessiert sind, wird Ihr SWISS100 Interviewer oder Ihre SWISS100 Interviewerin Sie gemeinsam mit Jos Schmid besuchen. Bitte kontaktieren Sie uns, falls Sie ein Teil unseres Buches und der Ausstellung werden möchten. Wir freuen uns, Sie im nächsten Jahr wiederzusehen !

