



## **CoCoCap65+-Studie:**

### **Community-Based Cognitive-Affective Capacity Building 65+**

## **Informationen zur Studie und Einverständniserklärung**

Sehr geehrte Damen und Herren,

Vielen Dank für Ihr Interesse an unserer CoCoCap65+-Studie über die gemeinschaftsbasierte Förderung kognitiv-affektiver Fähigkeiten von Personen über 65 Jahren.

Die Studie richtet sich an Personen ab 65 Jahren und verfolgt das Ziel, Risiken für das psychische Wohlbefinden anzugehen, die sich aus der COVID-19-Situation verstärkt ergeben: Isolation, Bewegungseinschränkungen und damit eingeschränkte Möglichkeiten, kulturell und sozial aktiv zu bleiben. Im Rahmen der Studie sollen «Bildungsbotschafterinnen» und «Bildungsbotschafter» gemeinsam mit einer Tandempartnerin oder einem Tandempartner Teil einer Bildungsinitiative werden und etwas Neues ausprobieren. Gemeinsam führen Sie im Rahmen der Studie regelmässige Telefonate und setzen Trainingselemente um. Dies soll Ressourcen aktivieren, die das kognitive, soziale und emotionale Wohlbefinden fördern und somit wichtig sind für das gesunde Altern. Die Studie wird unter der Leitung von Prof. Dr. Mike Martin und Dr. Andrea B. Horn vom Universitären Forschungsschwerpunkt (UFSP) «Dynamik Gesunden Alterns» der Universität Zürich und der Senioren-Universität Zürich UZH<sup>3</sup> durchgeführt. Kooperationspartnerin ist die Universität Genf (Prof. Dr. Matthias Kliegel, Dr. Alexandra Hering). Weitere Projektmitarbeiterinnen sind u.a. Dr. Susan Mérillat, Zilla Huber, sowie Tabea Meier.

### **Teilnahmebedingungen**

An der Studie teilnehmen können Sie, wenn Sie mindestens 65 Jahre alt sind und gute schriftliche Deutschkenntnisse haben. Für die Teilnahme benötigen Sie zudem Zugang zu einer E-Mailadresse, an die wir die tägliche Befragung senden können und ein Telefon für die täglichen Trainingseinheiten. Die Bildungsbotschafter/innen und ihr/e Tandempartner/innen sollten nicht im selben Haushalt wohnen und keine bekannte diagnosewürdige kognitive Beeinträchtigung haben. Darüber hinaus benötigen Sie keinerlei Vorkenntnisse oder Begabungen, um die Trainings selbst durchzuführen.

### **Hintergrund und Ziel der Studie**

Forschungsergebnisse zeigen, dass für ein gesundes Altern das Ausprobieren neuer Aktivitäten über die ganze Lebensspanne hinweg sowohl die kognitiven Fähigkeiten trainiert, als auch das Wohlbefinden fördert. Ausserdem sind ein günstiger Umgang mit stressigen Herausforderungen des Alltags und die Fähigkeit, sich von Momenten mit negativer Stimmung wieder zu erholen, mit positiverem Wohlbefinden und mit besserer kognitiver Leistungsfähigkeit verbunden. Weiter sind soziale Aktivität und Eingebundenheit Ressourcen, die alle Ebenen der Gesundheit fördern. Dies zeigen



Studienergebnisse im Kontext psychischer wie physischer Gesundheit über die Lebensspanne hinweg.

### Studienablauf

Die drei Trainingsformen, die in dieser Studie angeboten und untersucht werden sollen, setzen bei den oben genannten Mechanismen an. In den selbst durchgeführten Aufgaben werden unterschiedliche relevante Ebenen trainiert. Die Bildungsbotschafterinnen und -botschafter sind aufgefordert, sich mit einer Tandempartnerin oder einen Tandempartner zusammenzuschliessen. Sie können dafür entweder eine Ihnen bekannte Person einladen oder sich beim Survey Center des UFSP «Dynamik Gesunden Alterns» melden und einen Kontakt herstellen.

In der Studie werden Sie miteinander über **3 Wochen** hinweg **Telefonate** führen (**5x pro Woche à ca. 15 Minuten Dauer**) und unterschiedliche Trainings-Elemente umsetzen. Die Anleitungen für die jeweiligen Aufgaben werden Ihnen vorher zugesandt und erfordern keine Vorkenntnisse. Alle Tandems starten mit einem ersten Telefonat an einem **Montag** zum Absprechen des weiteren Ablaufs der Studie. Offene Fragen können danach bei einem weiteren Telefonat mit einer Studienleiterin geklärt werden. Das Training findet **jeweils an den Werktagen** statt. An den Wochenenden sind keine Telefonate vorgesehen.

Die Tandems führen jeweils **eine von drei angebotenen Trainingsformen** durch.

Um die Wirksamkeit der unten beschriebenen drei Trainingsformen für Ihr kognitives, affektives und soziales Wohlbefinden prüfen zu können, ist es wissenschaftlicher Standard, die Studienteilnehmenden **zufällig zu einer der Bedingungen zuzuteilen** (Randomisierung). Das bedeutet, Sie erfahren erst nach Ihrer Registrierung für die Studie, zu welcher Trainingsgruppe sie zugeteilt wurden.

Sie werden dann eine E-Mail erhalten, welche Ihnen das weitere Vorgehen erläutert und alle Informationen zur Durchführung Ihrer Version des Trainings, den Befragungen und Telefonaten enthält. Die wichtigsten Unterlagen erhalten Sie auch ausgedruckt in einem Brief zugesandt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Die Beschreibungen, die Sie erhalten, erklären sich selbst. Bei einem vorbereitenden Telefonat mit Ihrer Tandempartnerin oder Ihrem Tandempartner am ersten Tag des Studienzeitraums können Sie sich für die Telefontermine verabreden und diese auf einem Ihnen zugesandten Wochenplan eintragen. Ausserdem werden Sie an diesem Tag auch mit der Studienleitung telefonieren können, um allfällige Fragen zu klären.

Die erste Trainingsform in dieser Studie konzentriert sich auf die soziale Interaktion beim Telefonat: nach einem frei wählbaren Teil des Gesprächs besteht die Aufgabe darin, gemeinsam mit dem/der Tandempartner/in **Konversationsimpulse** aufzugreifen. Dabei bekommen Sie eine Liste zugesandt mit Themen, über die Sie sich austauschen können.

Bei der zweiten Trainingsform liegt der Fokus auf dem **Training kognitiver Fähigkeiten**: hier leiten sich die Tandempartner/innen gegenseitig an,



Wortflüssigkeitsübungen zu machen, d.h. in begrenzter Zeit möglichst viele Wörter zu finden, die beispielsweise mit einem bestimmten Buchstaben anfangen. Diese Übungen sind bekannt dafür, dass sie das «verzweigte» Denken fördern. Für die Durchführung der Übungen erhalten Sie eine schriftliche Anleitung. Zusätzlich wird eine Video-Anleitung auf unserer Website zugänglich sein.

Bei der dritten Trainingsform wird die Aufgabe getrennt von den Telefonaten individuell durchgeführt: im Rahmen einer Online-Befragung wird am Abend die Möglichkeit gegeben, eine Art **Tagebuch** zu führen und dabei Gedanken und Gefühle zu persönlich relevanten Themenaufzuschreiben (5 – 15 Minuten). Dieses Format ist angelehnt an das Paradigma des Expressiven Schreibens. Dabei geht es nicht um literarisches Schreiben, sondern um das Anstossen eines individuellen Prozesses: Das offene «In-Worte-fassen» von Gedanken und Gefühlen hilft bei der inneren Einordnung und Verarbeitung von Stress. Diese Schreibaufgabe werden Sie am Computer durchführen – sie erhalten an den Wochentagen einen persönlichen Link mit einer E-Mail, über den Sie Ihr digitales Tagebuch im Rahmen der abendlichen Befragung öffnen können. Ihre Schriften werden dann ohne Ihren Namen und getrennt von Ihrer E-Mail-Adresse abgespeichert. Sie können sich darauf verlassen, dass diese Texte nur vollständig anonymisiert analysiert werden. Dies bedeutet, dass die Projektmitarbeitenden, die die Texte lesen, sie nicht mit Ihrem Namen in Verbindung bringen werden. Die Daten werden ausserdem sicher und unzugänglich für andere abgelegt. Im täglichen Telefonat sind die Tandempartner/innen eingeladen, in ihren Gesprächen auf die im Tagebuch bearbeiteten Themen Bezug zu nehmen, können aber auch andere Gesprächsthemen wählen.

Insgesamt steht es Ihnen bei allen Telefonaten frei, wie persönlich Sie diese gestalten wollen. Sie erhalten von uns neben den Anleitungen einen **Wochenplan** mit Rücksendeumschlag, auf dem Sie die durchgeführten Telefonate und ihre Dauer protokollieren können. Wir bitten Sie, uns den ausgefüllten Wochenplan am Ende des Trainingszeitraums per Post zu senden. Wenn Sie an einem Tag das Telefonat nicht durchführen konnten, können Sie es im Wochenplan eintragen und am nächsten Tag das Training wieder weiterführen.

Während der drei Wochen gibt es immer am Abend eine **kleine Befragung** zu Ihrem Befinden am Tag und zur Durchführung der Aufgaben. Diese nimmt ungefähr **5 Minuten** in Anspruch. Die Einladung erfolgt täglich über eine E-Mail, die einen Link zu der Befragung und den Studienmaterialien des Tages enthält. In der dritten Trainingsform, der Tagebuch-Bedingung, wird über diesen Link auch die Schreibaufgabe geöffnet.

Alle Studienteilnehmenden füllen vor dem Trainingszeitraum am eigenen Computer **Online-Fragebögen** zu ihrer Person und ihrem Wohlbefinden aus und führen **online kognitive Tests** durch. Die Bearbeitungszeit der Fragebögen kann je nach Bearbeitungsgeschwindigkeit zwischen **45 und 60 Minuten** in Anspruch nehmen. Für die Durchführung der kognitiven Tests sollten Sie **60 - 90 Minuten** Zeit haben, um an einem ungestörten Ort die Aufgaben an Ihrem Computer zu lösen. Die Fragebögen



zum Wohlbefinden und die kognitiven Testungen werden als Verlaufskontrolle nach den drei Trainingswochen sowie nach drei Monaten wiederholt. Die Beantwortung der Fragebögen wird an diesen Zeitpunkten ca. **30 Minuten** in Anspruch nehmen, die kognitiven Tests ca. **40 bis 50 Minuten**.

Die Teilnahme an der Studie beinhaltet die Chance, als Mitforschende von den Trainings zu profitieren und neue Erfahrungen mit Ihrer Tandempartnerin oder Ihrem Tandempartner zu machen. Ausserdem leisten Sie einen wichtigen Beitrag zu einem besseren wissenschaftlichen Verständnis der kognitiven, affektiven und sozialen Mechanismen des gesunden Alterns. Am Ende der Studie erhalten alle Studienteilnehmenden einen Büchergutschein von CHF 20.– und eine Rückmeldung über eigene Angaben in der Studie sowie zu den Studienergebnissen. Dabei gilt zu beachten, dass wir mit unseren kognitiven Testungen keine klinisch bedeutsamen Aussagen über Ihre kognitive Gesundheit machen können. Wenn Kosten für die Telefonate anfallen, können diese mit Briefwertzeichen kompensiert werden. Dazu muss der Studienleitung eine Aufstellung der Kosten zugesandt werden.

Für die Teilnahme an dieser Studie sind keine verbundenen Risiken bekannt. Es besteht eine kleine Wahrscheinlichkeit, dass beim Beantworten der Fragen oder beim Schreiben auch negative Erinnerungen oder Gefühle hervorgerufen werden. Dies ist Teil des normalen menschlichen Erfahrungsspektrums. Eine Vielzahl von Studien zeigt, dass hierdurch keine negativen Folgen zu erwarten sind. Wenn Sie sich im Kontext der Studie dennoch beunruhigt fühlen, melden Sie sich per E-Mail an [cococap65plus@dynage.uzh.ch](mailto:cococap65plus@dynage.uzh.ch) oder telefonisch beim Survey Center des UFSP Dynamik Gesunden Alterns: 077 533 44 88 (Mo-Do), 077 535 46 07 (für Notfälle ausserhalb Bürozeiten). Unter <https://dureschnufe.ch/> gibt es ausserdem Informationen zur psychischen Gesundheit. Bei der «Dargebotenen Hand» kann man zudem unter 143 jederzeit anonym und kostenlos anrufen, wenn man beunruhigt oder besorgt ist ([www.143.ch/](http://www.143.ch/)).

Zum Schluss noch ein paar Punkte, die für Sie wichtig sind zu wissen:

### **1. Freiwillige Teilnahme**

Die Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig. Sie können jederzeit Ihre Teilnahme ohne Angabe von Gründen abbrechen, ohne dass Ihnen daraus Nachteile entstehen.

### **2. Vertraulichkeit und Datenschutz**

Ihre Daten werden zur Analyse im Forschungsteam voll anonymisiert abgespeichert, das heisst, ihr Name und andere personenbezogenen Angaben werden verlässlich von den Forschungs-Daten getrennt abgelegt. Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt. Die Daten der online durchgeführten Befragungen und Tests werden auf gesicherten Servern gespeichert, die vor unautorisiertem Zugriff geschützt ist.



### *Open Science Praktiken*

Die Ergebnisse und Daten dieser Studie werden als wissenschaftliche Publikation veröffentlicht. Dies geschieht in anonymisierter Form, d.h. ohne dass die Daten einer spezifischen Person zugeordnet werden können. Die vollständig anonymisierten Daten der Fragebögen (wo Sie eine Antwortoption anklicken) und kognitiven Tests der Gesamtstichprobe dieser Studie werden als offene Daten in einem sicheren, internetbasierten Datenarchiv (z.B. OSF, ZPID, GESIS etc.) zugänglich gemacht. Damit folgt diese Studie den Empfehlungen des Schweizerischen Nationalfonds. Sobald die Daten in einem solchen Datenarchiv hochgeladen sind, können wir Ihre Daten nicht mehr löschen. Davor besteht diese Möglichkeit auf Anfrage.

### **3. Kontaktpersonen**

Bei Fragen oder Unklarheiten, die vor, während oder nach Ihrer Studienteilnahme auftreten, erreichen Sie uns per E-Mail oder Telefon:

E-Mail: [cococap65plus@dynage.uzh.ch](mailto:cococap65plus@dynage.uzh.ch)

Telefon: 077 533 44 88 (Mo-Do)  
077 535 46 07 (für Notfälle ausserhalb Bürozeiten)

Post: Corinne Boillat, Universität Zürich, UFSP Dynamik Gesunden Alterns,  
Andreasstrasse 15/2, 8050 Zürich

Die Studie wurde von der Ethikkommission der Philosophischen Fakultät der Universität Zürich auf ethische Unbedenklichkeit hin überprüft.

**Ich habe die Information gelesen und verstanden, und bin mir bewusst, dass die Teilnahme an der Studie freiwillig ist und ich jederzeit abbrechen kann. Ich erkläre hiermit mein Einverständnis an der Teilnahme der Studie.**

Für den Fall, dass Sie Rückmeldungen zu Ihren Angaben in den Fragebögen und den Ergebnissen in den kognitiven Testungen wünschen, können Sie dies hier angeben. Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass auf Basis dieser Ergebnisse keine klinisch-diagnostisch relevanten Aussagen getroffen werden können.

**Ich wünsche Rückmeldungen zu meinen Ergebnissen in den Fragebögen und kognitiven Testungen.**



Dieser CoCoCap65+ - Studie sollen noch weitere Studien folgen. Die Studienergebnisse werden erhärtet, wenn man nach einer längeren Zeit untersucht, ob sich weiterhin Effekte der Studie nachweisen lassen. Wenn wir die Möglichkeit für eine solche Nachbefragungen haben, würden wir Sie gerne wieder kontaktieren. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Einwilligung dazu zu geben. Diese ist unabhängig von Ihrer Zusage zur jetzigen Studie.

**Ich bin damit einverstanden, im Rahmen einer Folgestudie unverbindlich wieder kontaktiert zu werden und bestätige hiermit meine Zustimmung zur Aufbewahrung meiner persönlichen Angaben wie Name, Adresse und Telefonnummer zu diesem Zweck. Mir ist bewusst, dass diese Zustimmung freiwillig ist und unabhängig von der Studienteilnahme. Ich weiss, dass ich meine diesbezügliche Zustimmung jederzeit widerrufen kann und dass sich daraus keine negativen Konsequenzen für mich ergeben.**