



INFORMATIONSBLATT ZUR STUDIE



Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent

Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft, sich an der wissenschaftlichen Erforschung der Wirkung von Pflanzenpflege auf das körperliche und psychische Wohlbefinden des Menschen zu beteiligen.

Im Folgenden informieren wir Sie über das Forschungsprojekt BELOVED. Bitte nehmen Sie sich die Zeit, die Informationen sorgfältig durchzulesen. Falls Sie Fragen zur Studie haben, stehen Ihnen Elena Mayorova und Eva Deutschmann gerne zur Verfügung (siehe Kontakt am Ende des Informationsblattes).

1. Ausgangslage

Die demographische Entwicklung verändert unsere Gesellschaft schon heute spürbar und stellt auf verschiedenen Ebenen eine wachsende Herausforderung dar. Die Wahrscheinlichkeit im Alter durch Verwitwung, Scheidung oder Trennung alleine zu leben, steigt mit zunehmendem Alter an. Per Ende 2017 wohnten in der Stadt Zürich circa 238'000 Personen in einem Ein-Personenhaushalt; davon waren um die 40'000 Personen 65 Jahre alt und älter.

Die Erhaltung der psychischen und körperlichen Gesundheit ist zentral, damit eine möglichst hohe Lebensqualität bestehen bleibt. Bereits jetzt werden vielfältige Interventionen zum gesunden Altern untersucht, um das Wohlbefinden älterer Menschen zu fördern (beispielsweise Musizieren, Sport und Tanzen). Laut der Biophilie Hypothese (altgriech. *bios* „Leben“ und *philia* „Liebe“) wirken sich Beziehungen von Menschen zu anderen Lebewesen positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen aus. Befunde zeigen, dass Personen, die sich um Pflanzen kümmern, besser Stress abbauen können und ein höheres Gefühl von Ruhe und Entspannung haben. Dies wirkt sich auch positiv auf das Selbstwertgefühl aus und steigert das Gefühl von Erfüllung.

Mit dem Forschungsprojekt BELOVED untersuchen wir empirisch, wie sich Lebewesen, beispielsweise Indoor-Pflanzen, auf das psychische und körperliche Wohlbefinden von alleinlebenden älteren Menschen auswirken. Geplant ist deshalb erstmals eine wissenschaftliche Studie über mehrere Monate im Rahmen des universitären Forschungsschwerpunktes (UFSP) „Dynamik Gesunden Alterns“.

2. Ziel

Mit der Studie BELOVED untersuchen wir das psychische, körperliche und soziale Wohlbefinden älterer alleinlebender Menschen, die sich um ein Lebewesen kümmern. Die Teilnehmenden werden von der Universität Zürich für die Dauer eines halben Jahres mit verschiedenen Fragebögen wissenschaftlich begleitet.



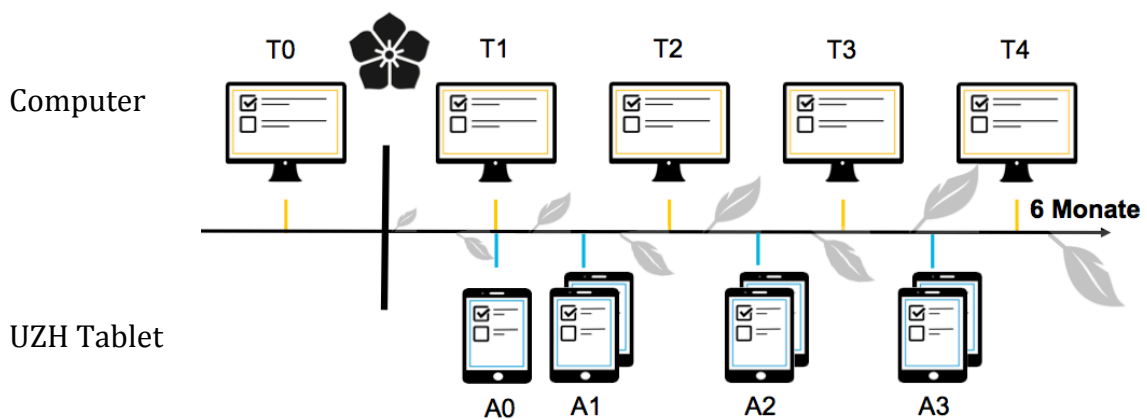
3. Voraussetzungen zur Teilnahme

Für eine Studienteilnahme sind folgende Voraussetzungen wichtig:

- älter als 65 Jahre
- alleine und selbständig im eigenen Haushalt lebend
- Bereitschaft, eine Pflanze in den eigenen Haushalt aufzunehmen und sie zu pflegen
- Wohnort in der Schweiz

4. Studienablauf

Über einen Zeitraum von sechs Monaten befragen wir Sie in regelmässigen Abständen u.a. zu Ihrem körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefinden. Wichtig ist, dass Sie an der Befragung bereits teilnehmen, bevor Sie von uns eine Pflanze erhalten. Dies ist in der folgenden Abbildung dargestellt.



Bevor Sie von uns eine Pflanze erhalten, bitten wir Sie darum, den ersten Fragebogen (T0) zu beantworten. Eine Woche nach Erhalt der Pflanze beantworten Sie anschliessend im Abstand von circa sechs Wochen weitere Fragebogen (T1 bis T4). Alle fünf Fragebogen können Sie bequem von Zuhause aus mit Ihrem Computer beantworten. Das Ausfüllen eines Fragebogens dauert insgesamt circa eine Stunde, wobei dieser in drei separate Teile aufgeteilt werden kann. Die drei separaten Teile (jeweils ca. 20 Minuten) können Sie gerne über den Tag verteilt beantworten.

Parallel befragen wir Sie mithilfe von Tablets auch direkt im Alltag. Die Geräte stellen wir Ihnen für die Studie zur Verfügung. Die Alltagserhebung umfasst das mehrmalige Ausfüllen eines kürzeren Fragebogens von circa 10 Minuten an insgesamt sechs Tagen über sechs Monate verteilt.

5. Ort der Durchführung

Die Teilnehmenden führen ein alltägliches Leben in ihrer eigenen Wohnumgebung und pflegen eine Pflanze.



6. Nutzen für die Studienteilnehmenden

Auf Wunsch erhalten Sie die Studienergebnisse zur gegebenen Zeit in Form einer schriftlichen oder mündlichen Zusammenfassung. Dadurch erhalten Sie einen Einblick in ein aktuelles und sehr interessantes Forschungsfeld.

7. Freiwilligkeit der Teilnahme

Ihre Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig. Sie können Ihre Einwilligung zur Teilnahme an dieser Studie jederzeit zurückziehen, ohne Angaben von Gründen.

8. Vertraulichkeit der Daten

In dieser Studie erfassen wir persönliche Daten. Alle Informationen und Daten, die wir im Rahmen der Studie erhalten, werden streng vertraulich behandelt. Die Daten werden anonymisiert und separat von Ihren Kontaktdaten (z.B. Name, Adresse) gespeichert. Berechtigt für die Einsicht in die Originaldaten sind nur Fachleute zur wissenschaftlichen Auswertung und die zuständige Ethikkommission. Während der gesamten Studie und bei der erwähnten Kontrolle wird die Vertraulichkeit strikt gewahrt. Ihr Name wird in keiner Weise in Rapporten oder Publikationen, die aus der Studie hervorgehen, veröffentlicht.

9. Kontakt

Bei Fragen oder Unklarheiten können Sie gerne Kontakt mit uns aufnehmen.

Kontaktpersonen

Elena Mayorova und Eva Deutschmann

E-Mail: beloved@dynage.uzh.ch

Telefon: +41 (0) 44 635 71 96

Internet: <http://t.uzh.ch/beloved>

Projektleitung

Prof. Dr. Alexandra M. Freund und Prof. Dr. Martin Meyer

Universität Zürich

Psychologisches Institut

Entwicklungspsychologie: Erwachsenenalter

UFSP Dynamik des gesunden Alterns

Binzmühlestrasse 14/11

8050 Zürich