

9. März 2018



Gutes Altern

Lebenskunst oder soziales Schicksal?

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Perrig-Chiello

Altern soziales Schicksal



Das Alter - mehr Bürde als Würde

*“Das Greisenalter ist eingetreten,
die Alterbeschwerden sind gekommen,
und Hilflosigkeit ist da.*

Man kann sich an gestern nicht erinnern.

Die Kraft schwindet dahin für den mit ermattetem Herzen.

*Die Augen sind schwach, die Ohren taub, jeder Geschmack ist
vergangen.*

*Man liegt unbequem da allezeit. Die Knochen leiden durch das
Alter.”*

Aus den Lehren des Weisirs Ptah Hotep (rund 2300 v. Chr.)

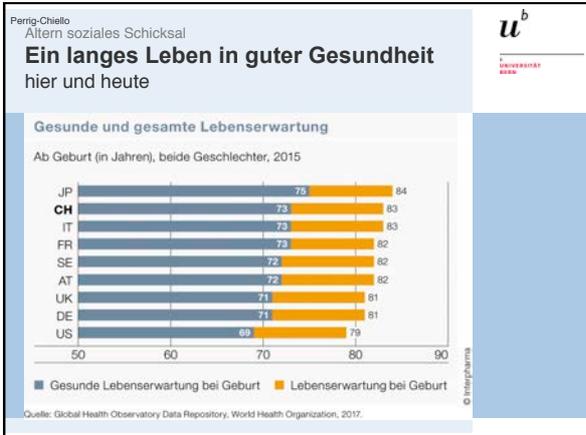
Perrig-Chiello

Alter und Altern ist ein soziales Schicksal

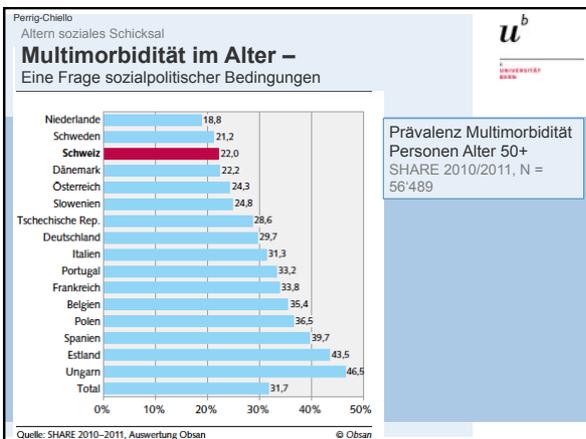


Ein gutes Altern ist abhängig von:

- > Historischer Zeit und gesellschaftlichem Kontext:
z.B. Generationenzugehörigkeit, ..
- > Sozio-politischem Kontext: Gesundheitssystem, soziale
Sicherheit, Bildung, ..







Perrig-Chiello **u^b**
UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Ungleichheiten

trotz genereller Verbesserung kontextueller Bedingungen

Lebenserwartung und Gesundheit werden bestimmt durch:

Gene	= 25%
Gesundheitsrelevante Faktoren in den ersten Lebensjahren (z.B. Armut)	= 10%
Bildung, Geschlecht, Persönlichkeit, Lebensstil, soziale und finanzielle Lage	= 65%

(Vaupel, 2005; Doblhammer-Reiter, 2007; MPI Demographie Rostock; Cheval et al., (2018)/ SHARE (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe))

Perrig-Chiello **u^b**
UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Altern soziales Schicksal

Funktionale Einschränkungen - eine Frage der Bildung

Starke Einschränkungen wegen eines gesundheitlichen Problems¹ nach Bildungsabschluss, 2007

Männer

Frauen

1. Seit mindestens sechs Monaten bei den Alltagsaktivitäten
Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) © BFS

Altern soziales Schicksal **u^b**
UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Einsamkeit – eine Frage des Alters, Bildung, Armut und Gesundheit

Risikofaktoren

- höheres Alter, tiefere Bildung, Armut
- Kognitive und sensorielle Veränderungen, gesundheitliche Probleme
- Gesundheitsprobleme, motorische Einschränkungen
- Chronische Belastungen: z.B. bei pflegenden Angehörigen
- Kritische Lebensereignisse - z.B. Verwitwung

Schutzfaktoren

- Persönlichkeitsfaktoren: Resilienz, emotionale Stabilität, Extraversion, Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit
- Soziale Ressourcen: Partnerschaft, Freundschaften, soziale Netzwerke
- Gesellschaftlicher Rahmen: nachbarschaftliche und kommunale Netzwerke,..

Perrig-Chiello u^b
UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Altern soziales Schicksal

Beziehungen und soziale Teilhabe - Brauchen auch wir ein Ministerium für Einsamkeit?

„Denn das, was alte Menschen bis zum letzten Atemzug am nötigsten brauchen, sind bedeutsame persönliche Beziehungen“ L. Pincus, 1993

U.K. Appoints a Minister for Loneliness (2018)

Soziale Isolation und Einsamkeit sind assoziiert mit einer schlechteren körperlichen, psychischen und kognitiven Gesundheit und **erhöhter Mortalität**: kardiovaskuläre Probleme; infektiöse Erkrankungen, kognitive Einbußen, Depression, Suchtverhalten. (Hawkley & Cacioppo, 2010; Rook et al., 2012; Steptoe et al., 2013).

Aber:

- Im höheren Alter werden soziale Netze kleiner, soziale Verluste mehren sich, funktionelle Einschränkungen erschweren soziale Teilhabe,...
- Einsamkeit - ein Tabu-Thema (Scham-Thematik)

Perrig-Chiello u^b
UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Alter und Altern - letztlich eine Lebenskunst

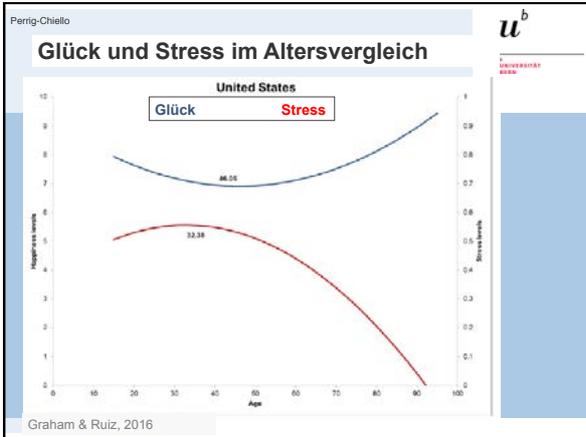
Die gesellschaftlichen Bedingungen prägen –
entscheidend sind aber die Einstellungswerte.

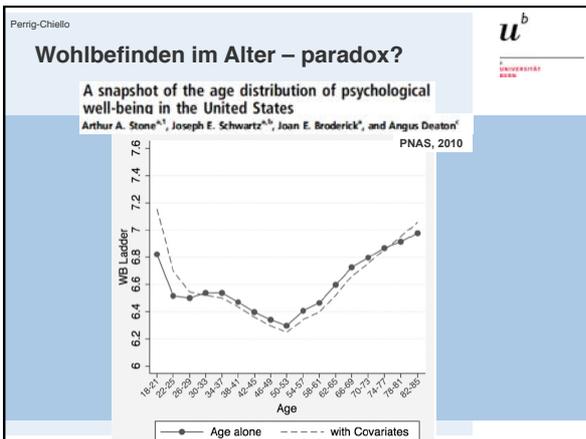
(in Anlehnung an Viktor Frankl)

Perrig-Chiello u^b
UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Altersabhängige Lebenszufriedenheit

Lebenszufriedenheit in verschiedenen Altersgruppen/British Householdpanel, Blanchflower & Oswald, 2006/BHPS, 1997-2003, N = 74 481





Perrig-Chiello

Erklärungen?

...für Talsohle des Wohlbefindens im mittleren Lebensalter?

...für ansteigendes Wohlbefindensniveau im Alter?

u^b
UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Perrig-Chiello

Erklärung Talsohle des WB

Kumulation biografischer Transitionen und Stress in den mittleren Jahren

Persönlich Transitionen

- Körperliche Veränderungen
- Neue Zeitperspektive > Bilanzierungsprozesse

Partnerschaftliche u. familiäre T

- Scheidungen
- Sandwich-Position: Sorge für Kinder und Eltern

Berufliche Transitionen

- Neuorientierungen
- Wiedereinstieg, Ausstieg
- Burnout

Alter bei der Scheidungen, BFS 2015

Alter	Männer	Frauen
<30	~1000	~1000
30-39	~4000	~3000
40-49	~8000	~6000
50-59	~4000	~3000
60-69	~1000	~1000
70+	~1000	~1000

Perrig-Chiello

Lebensqualität und Wohlbefinden

Objektive Lebensqualität nimmt mit dem Alter ab, das subjektive Wohlbefinden zu

Objektive Lebensqualität

- Einkommen und funktionaler Status
- Gesundheit
- Wohnen und Wohnumgebung und Technik
- Soziale Beziehungen
- Mobilität

Subjektives Wohlbefinden

Zufriedenheit
Kognitives Wohlbefinden

Psych. WB
Emotionales Wohlbefinden

Alter

Perrig-Chiello

Paradoxon des Wohlbefindens im Alter

„Trotz immer negativer ausfallender Gewinn-Verlust-Bilanz, trotz geringerer psychischer, physischer und sozialer Ressourcen beobachten wir ein erstaunlich hohes Niveau an Wohlbefinden, positivem Selbstwertgefühl und Persönlichkeitskontinuität bei älteren Menschen.“

Baltes & Baltes, 1989

Perrig-Chiello **u^b**
UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Erklärung Anstieg des WB im Alter

Artefakt oder effizientere Adaptation?

Handelt es sich bei der empirischen Verortung des Wohlbefindens im positiven Bereich um ein Artefakt?
z.B. Selektionseffekt, Kohorteneffekt, Reporting Bias: Ja-sage-Tendenz? Soziale Erwünschtheit? Kohorteneffekt?

Oder:

Handelt es sich um das Resultat effizienterer Coping-Strategien, um eine (über)lebensnotwendige bessere Adaptation?

Perrig-Chiello **u^b**
UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Erklärung Anstieg des WB im Alter

Effizientere Selbstregulierungsprozesse im Alter

Strategien - aufgrund von Lebenserfahrung und aktueller Lebenslage

- soziale und temporale Vergleichsprozesse
- Definition persönlicher Massstäbe ungeachtet des äusseren Kontexts (eigene Standards)
- Relativierung externer Normen
- Anpassung des Anspruchsniveaus und der Ziele (statt hartnäckige vermehrt adaptive Zielverfolgung)
- neue Prioritätensetzung, selbstwertdienliche Interpretationen, etc.

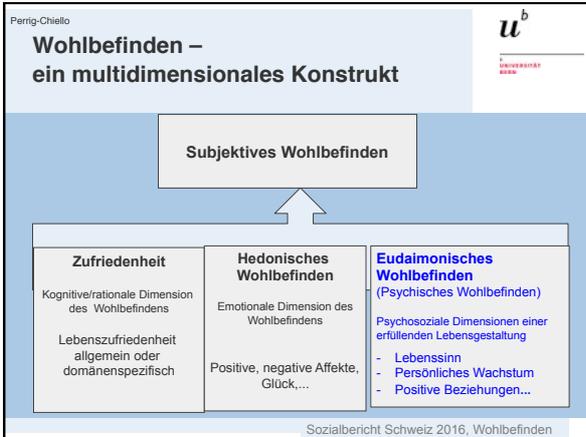
Perrig-Chiello **u^b**
UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Erklärung Anstieg WB im Alter

Neudefinition des Wohlbefindens mit zunehmendem Alter

Lust und Freude
Das hedonische Wohlbefinden verliert mit dem Alter das Primat

Glück, Sinnerfüllung, Tugend
Das eudämonische Wohlbefinden gewinnt mit dem Alter an Bedeutung



Perrig-Chiello **u^b**
UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Lust und Freude

Das hedonische Wohlbefinden verliert mit dem Alter das Primat

Hedonismus

Epikur (341-270 v. Ch.)
"Ich aber rufe zu fortdauernden Lustempfindungen auf und nicht zu sinnlosen und nichtssagenden Tugenden".

Lust suchen, Unlust vermeiden.
Furcht, Schmerz und Begierden sind die drei grossen Klippen, die überwunden werden müssen, um dauerhaft Lebenslust und Seelenruhe zu haben.

Perrig-Chiello **u^b**
UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Glück, Sinnerfüllung, Tugend

Das eudaimonische Wohlbefinden gewinnt mit dem Alter an Bedeutung

Eudaimonie (Lehre vom guten Leben)

Aristoteles (384-322 v. Ch.):
Glückseligkeit resultiert aus dem sittlichen Lebenswandel. Kriterium für Sittlichkeit/Tugend ist die Vernunft, das Einhalten der "rechten Mitte". Voraussetzung: hohe Selbstkompetenz.

Heute:
Victor Frankl (1905-1997): Glück ist ein Nebenprodukt menschlichen Handelns, welches auf Sinnerfüllung und Werteverwirklichung ausgerichtet ist.

Perrig-Chiello **u^b**
UNIVERSITÄT
BREMEN

Tugenden und Charakterstärken

zentrale Elemente des eudaimonischen Wohlbefindens

Resiliente Menschen kennzeichnen sich durch eine gute Mischung von Charakterstärken aus.

Perrig-Chiello **u^b**
UNIVERSITÄT
BREMEN

Tugenden und Charakterstärken

Der gute Mix macht's!

Tugenden	Charakterstärken
Mäßigung Mentale Stärke	Selbstregulation(-kontrolle), Wille
Mut und Gerechtigkeit Emotionale Stärke	Selbstverantwortlichkeit, Ausdauer, Ehrlichkeit, Tapferkeit, Tatendrang, Fairness
Liebe und Menschlichkeit Interpersonale Stärke	Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden: Freundlichkeit, Mitgefühl, soziale Intelligenz
Weisheit und Wissen Kognitive Stärke	Neugier, Urteilsvermögen, Aufgeschlossenheit, Weitsicht Kreativität
Transzendenz Spirituelle Stärke	Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Religiosität und Spiritualität

Perrig-Chiello **u^b**
UNIVERSITÄT
BREMEN

Und im hohen Alter?

Selbstregulation kommt an ihre Grenzen

Fig. 6. Plot of linear effect of wave by age group (BHPS) Baird et al., 2010

Perrig-Chiello **u^b**
UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Gutes Altern – soziales Schicksal *und* Lebenskunst

- > Gesellschaftliche und kulturelle Faktoren haben Auswirkungen auf Lebenslänge und Lebensqualität: medizinische Versorgung, materieller Wohlstand, körperliches und kognitives Training, gesunde Lebensführung.
- > Soziale und individuelle Fakten entscheidend für Wohlbefinden:
 - Weichen zum guten Altern werden in der Kindheit gelegt, Determinanten sind aber bis im hohen Alter modifizierbar.
 - Ein gutes Altern ist nicht nur soziales Schicksal, sondern in entscheidender Weise von der Selbstverantwortlichkeit des Einzelnen abhängig.
 - Selbstverantwortung und Resilienz haben aber Grenzen.
- > Auf gesellschaftlicher Ebene müssen vermehrt ungleiche Ressourcen statt Alters- und Generationenunterschiede thematisiert werden.

Perrig-Chiello **u^b**
UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Resilienz – eine soziale als auch individuelle Aufgabe

Wo?

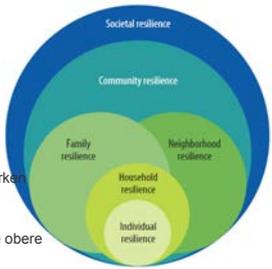
- 1) Individuelle Ebene
- 2) Familiäre Ebene
- 3) Kommunale Ebene
- 4) Gesellschaftliche Ebene

Was?

- Informieren
- Früherkennung
- Belastungen reduzieren
- Gefährdung auffangen
- Bewältigungskompetenzen stärken

Wie?

- Ressourcenorientiert
- So früh wie möglich, aber ohne obere Altersgrenze
- Kulturelle Vielfalt respektierend



Perrig-Chiello **u^b**
UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

*Wer ein Warum zum Leben hat,
erträgt fast jedes Wie.* F. Nietzsche

Lektionen von Hundertjährigen

Unabhängig von Alter, Geschlecht und kultureller Zugehörigkeit kommt es auf Folgendes an:

- Aktivität, Stimulation, Ziele, soziale Kontakte, Neugier
- Im Einklang sein mit der eigenen Vergangenheit und mit der Umwelt
- Generativität
- Selbstverantwortlichkeit, der Glaube an sich
- Selbsttranszendenz, Glaube an eine Vorsehung

..und Kreativität und Humor!



Literatur

Perrig-Chiello, P. (2015). Mit Neugier und Empathie. Gemeinschaft leben und in Beziehung sein im hohen Alter. In Fistarol, C., Kunz, R. & Lüssi, W. (Hrsg). Heimgang. Gedanken über den Lebensabend. Zürich: Rüffer & Rub (pp. 48-56).

Perrig-Chiello, P. (2011). *Glücklich oder bloss zufrieden? Hintergründe und Fakten zum Paradoxon des Wohlbefindens im Alter.* In A. Holenstein, R. Meyer Schweizer, P. Perrig-Chiello et al. (Hrsg). *Glück.* Berner Universitätsschriften. Bern: Haupt Verlag (pp. 241-255).

Perrig-Chiello, P. (2009). Die Babyboomer. Eine Generation revolutioniert das Alter. Zürich: NZZ-Buchverlag.
