



**Universität
Zürich** ^{UZH}

Zentrum für Gerontologie

Wie gehen (ältere) Menschen mit Veränderungen um?

Zürcher Migrationskonferenz 2015: «Offene Jugend, skeptisches Alter?»

17. September 2015

Hans Rudolf Schelling, Zentrum für Gerontologie UZH



Inhalt

Wie gehen (ältere) Menschen mit Veränderungen um?

Gerontologische und sozialpsychologische Aspekte

1. Veränderungen (nicht nur) im Alter
2. Was beeinflusst den Umgang mit Veränderungen?
3. Bewältigung von Veränderungen und deren Unterstützung



Vorbemerkungen: Wie gehen ältere Menschen mit Veränderungen um?

Individuell

Denn: «**Die** älteren Menschen» gibt es nicht.

- Lebensbedingungen und deren Veränderungen sind weitgehend individuell.
- Menschen werden aufgrund biographischer Erfahrungen mit dem Alter tendenziell verschiedener.
- Unterschiede zwischen Altersgruppen können nicht nur auf Alters-, sondern auch auf Kohorteneffekte zurückzuführen sein.
- Es gibt typische (aber nicht normierte) Veränderungen und Herausforderungen in bestimmten Lebensphasen.
- Veränderungen beeinflussen auch den Umgang mit (anderen) Veränderungen.



**Universität
Zürich** ^{UZH}

Zentrum für Gerontologie

Veränderungen (nicht nur) im Alter



Typische Herausforderungen im 3. und 4. Alter

«3. Alter» (aktives Rentenalter)

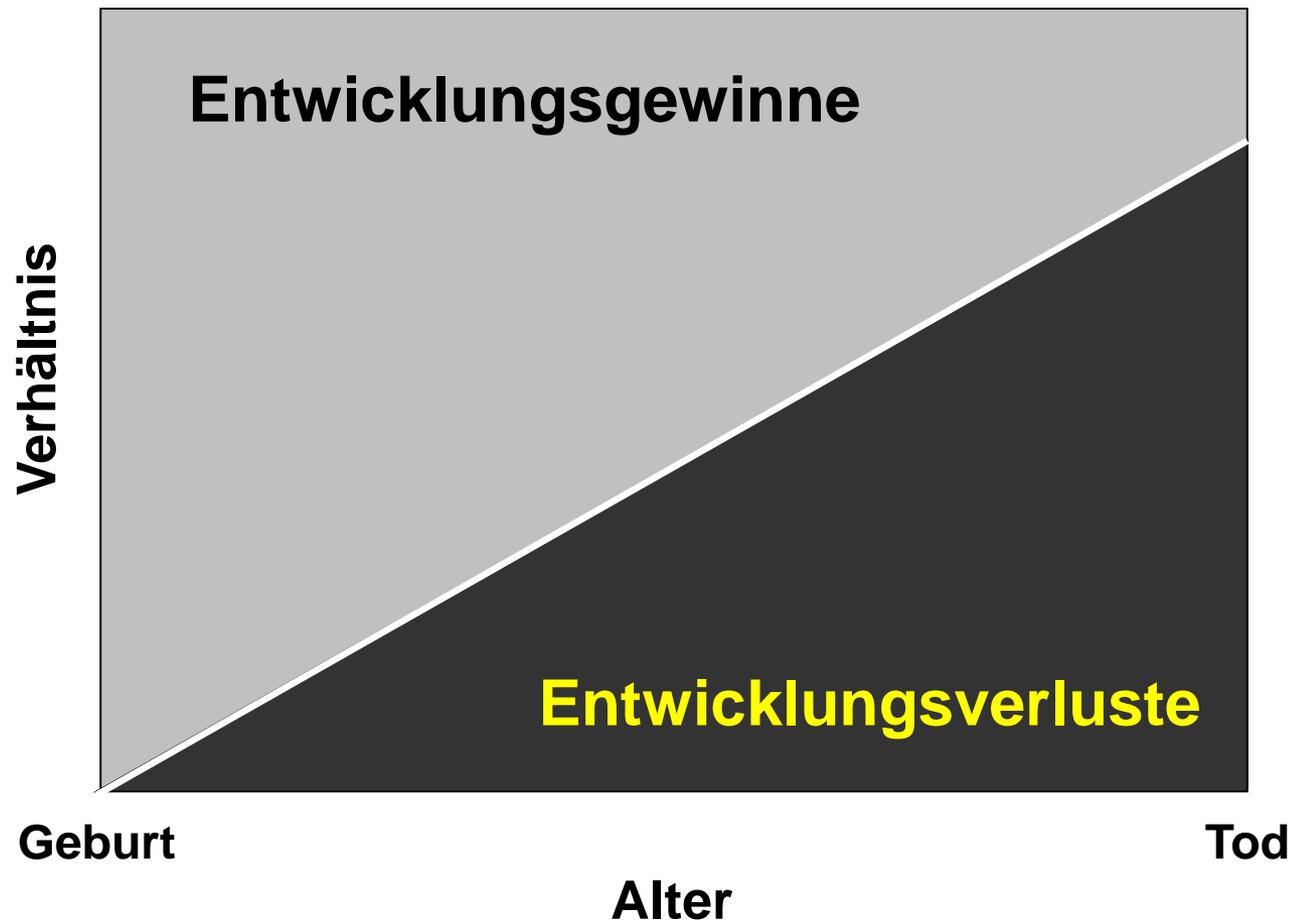
- Verlust der *Berufsrolle* (Status, Sozialkontakte)
- Veränderungen der Eltern-
familiären Rolle
- häufig gute *materielle/finanzielle Ressourcen* (aber nicht immer)
- *Freiheit* von festen (und fremdbestimmten) Verpflichtungen
- evtl. nachlassende *Gesundheit* und Leistungsfähigkeit

«4. Alter» (zunehmende Fragilität und Pflegebedürftigkeit)

- *stark nachlassende Gesundheit*, Leistungsfähigkeit und Mobilität
- Körperliche und sensorische *Beschwerden*, Multimorbidität, Pflegebedürftigkeit
- Verlust des *Ehepartners* und anderer *Sozialpartner*
- Einschränkung des *Lebensraums* und der *sozialen Partizipation*, Heimeintritt
- häufig abnehmende *materielle/finanzielle Ressourcen*
- evtl. *kognitive Einbussen* (Demenz)



Lebensspanne: Gewinne und Verluste





Veränderungen (nicht nur) im Alter

Interne Veränderungen

- körperlich
- kognitiv
- psychisch / emotional
 - Persönlichkeit

Ursachen

- endogen / alter(n)s-bedingt
- exogen / umwelt-/umstände-bedingt

Externe Veränderungen

- *nahes Umfeld*
 - soziale Beziehungen
 - soziale Rolle & Status
 - materielle Mittel
 - Wohnumfeld, Quartier
- *weiteres Umfeld*
 - Technologie
 - Wirtschaft
 - Kultur
 - Politik
 - Population/Demographie
 - Migration
 - Fertilität
 - Mortalität



3 Arten von Ursachen von «altersbezogenen» Unterschieden / Veränderungen

Alterseffekte

Veränderungen aufgrund des biologischen und psychologischen Alterns

Kohorteneffekte

Unterschiede aufgrund von Sozialisation und unterschiedlichen kohortenspezifischen Lebenserfahrungen

Periodeneffekte

Veränderungen aufgrund von aktuellen gesellschaftlichen Ereignissen oder Bedingungen

Relevant für Forschung, aber auch für alltägliche Zuschreibung von Eigenschaften «älterer Menschen».



**Universität
Zürich** ^{UZH}

Zentrum für Gerontologie

Was beeinflusst den Umgang mit Veränderungen?



Was beeinflusst den Umgang mit Veränderungen?

Einstellung/Bewertung

(positiv/negativ/ambivalent/indifferent)

- zum sich verändernden Gegenstand
- zur Veränderung selbst
- Komponenten:
 - kognitiv
 - affektiv
 - konativ (handlungsbezogen)

Ursachen-Zuschreibung

(Attribution)

- intern (eigene Person)
- andere Personen / Gruppen
- Umstände
- «System»
- anonyme, «dunkle» Kräfte
- stabil vs. variabel
- selbstwertschützende Attribution



Was beeinflusst den Umgang mit Veränderungen?

Ressourcen (Handlungsspielräume)

intern

- Gesundheit
- Kompetenzen
- Persönlichkeit
- Selbstwirksamkeit
- Vulnerabilität vs. Resilienz

extern

- Umwelt (phys., biol., Wohnen etc.)
- materielle & technische Mittel
- soziale Unterstützung
- Partizipation (-Möglichkeit)
- Integration / Inklusion
- Gemeinwesen / Sozialpolitik



**Universität
Zürich** ^{UZH}

Zentrum für Gerontologie

Bewältigung von Veränderungen und deren Unterstützung



Bewältigung von Veränderungen (Verlusten)

Individuelles «Coping»

Strategien primärer Kontrolle

Selektiv

- Anstrengung und Zeit aufwenden
- Neue Fertigkeiten entwickeln
- Schwierigkeiten bekämpfen

Kompensatorisch

- Hilfe und Rat von anderen
- Neue, ungewöhnliche Hilfsmittel
- Umwege zum Ziel

Strategien sekundärer Kontrolle

Selektiv

- Aufwertung eines Ziels, Abwertung anderer Ziele
- Positive Konsequenzen antizipieren

Kompensatorisch

- Zielablösung
- Selbstprotektive Attribution
- Sozialer und zeitlicher Vergleich (gegenüber anderen bzw. früher)



Unterstützung der Bewältigung von Veränderungen

Soziale (und politische) Massnahmen

Ressourcen-Stärkung

Interne Ressourcen

- Gesundheitsstützung, -förderung
- Training von Kompetenzen
- «Empowerment»
- Psychologische Beratung

Externe Ressourcen

- Umweltverbesserung (z.B. Wohnen)
- Verfügbarmachung (eigener) materieller Mittel
- Förderung sozialer Netzwerke

Ressourcen-Kompensation

Interne Ressourcen

- Medizinische, psychologische Behandlung/Therapie
- Lehren von «Tricks», Umwegen

Externe Ressourcen

- Umwelt-Austausch (z.B. Umzug)
- Materielle / finanzielle Unterstützung
- Einsatz technischer Hilfsmittel
- Aufbau neuer sozialer Netzwerke
- Instrumentelle Hilfeleistungen
- Stellvertretende Handlungen



**Universität
Zürich** ^{UZH}

Zentrum für Gerontologie

Vielen Dank!

Universität Zürich, Zentrum für Gerontologie
www.zfg.uzh.ch



Wie gehen ältere Menschen mit Veränderungen um?

