

Anpassung und Gestaltung

Individuelle Anpassungs- und Gestaltungsstrategien im Alter

Prof. Mike Martin

Ordinarius für Gerontopsychologie
Zentrum für Gerontologie
Universität Zürich

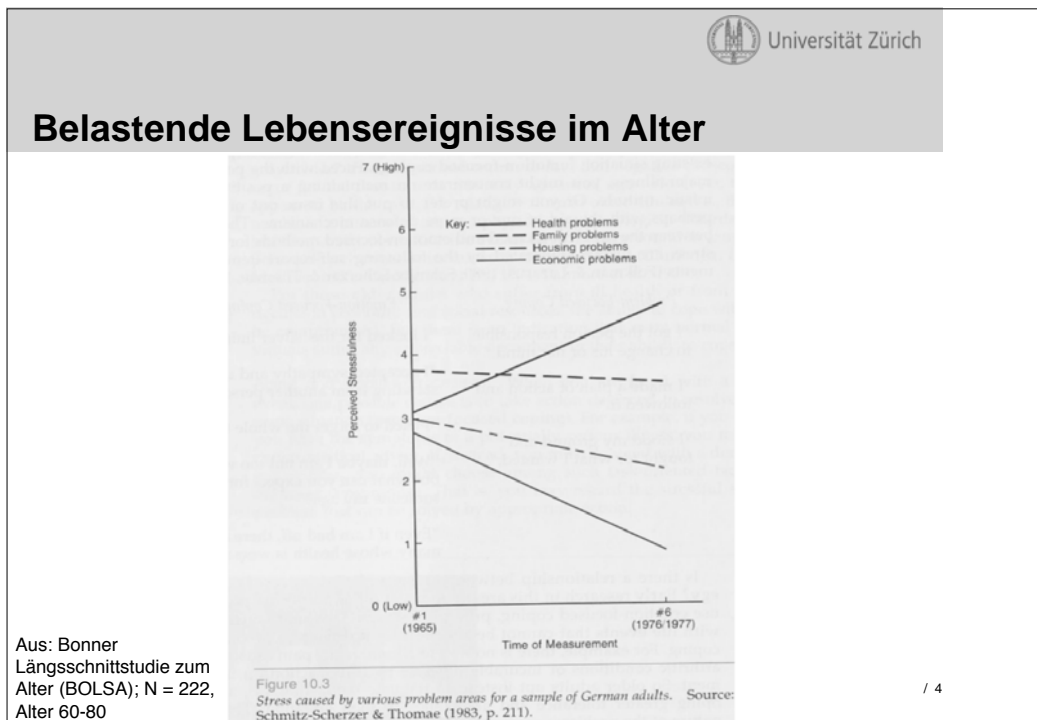
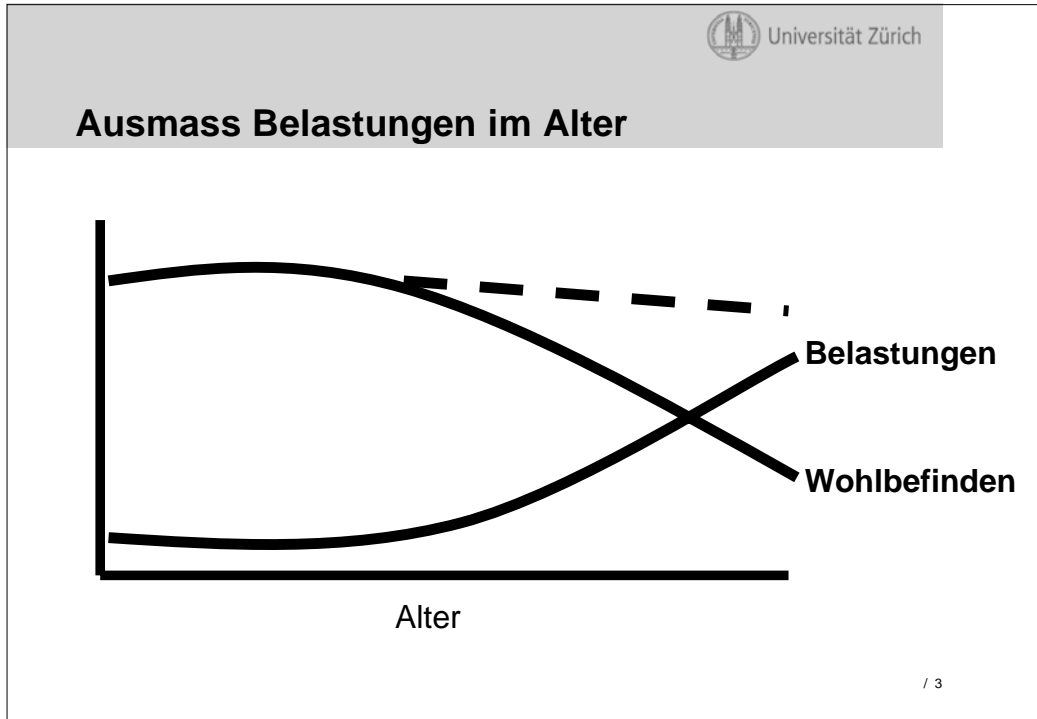
Zürich, 8. Juni 2007

/ 1

Überblick

- (1) Ausmass an Belastungen im Alter**
- (2) Stress und Coping-Modelle**
- (3) Regulationsmodelle**
- (4) Schutzfaktorenmodelle des Alterns**
- (5) Individuum als Agent**
- (6) Gestaltungsmodelle des Alterns**

/ 2

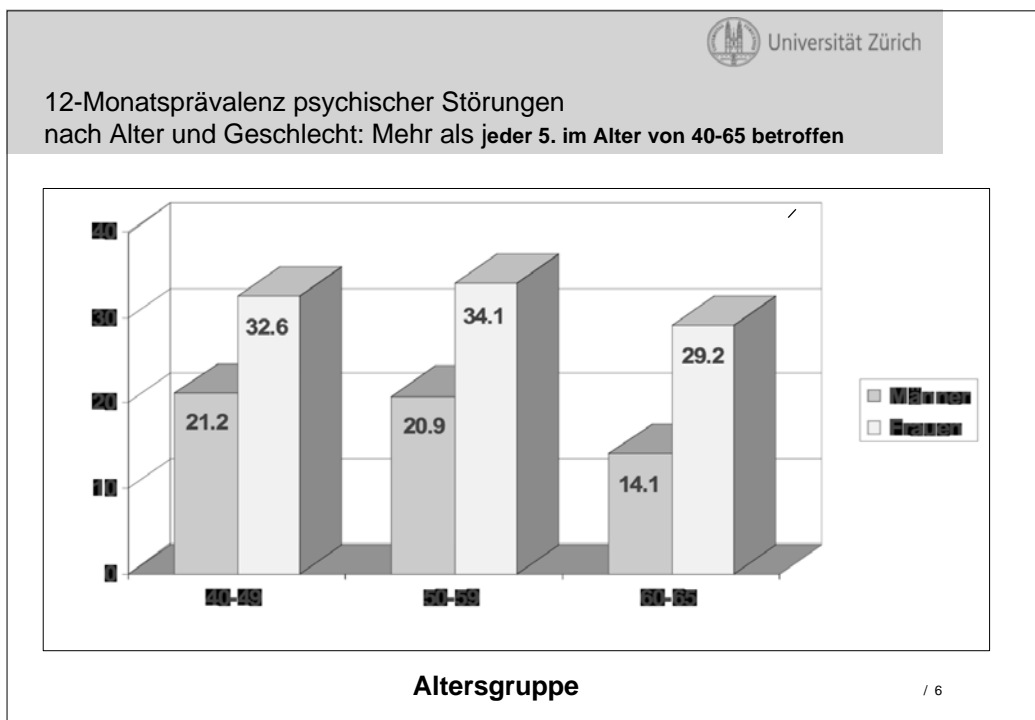




 Universität Zürich

Altersbezogene Lebensereignisse (nach Saup, 1991)

<ol style="list-style-type: none"> 1 Persönliche Berufsaufgabe 2 Berufsaufgabe des Partners 3 Anderes berufsbezogenes Ereignis 4 Wohnungswechsel 5 Wohnortwechsel 6 Wohnungs-/Hausrenovierung 7 Anderes wohnbezogenes Ereignis 8 Partnerschaftskonflikt 9 Familiärer Konflikt 10 Beziehungsverbesserung Kernfamilie 11 Empty nest 12 Andere Trennung der Kinder 13 Partnertrennung der Kinder 14 Grosselternschaft 15 Betreuung eines Enkelkinds 16 Anderes Familienereignis 17 Intensivierung bestehender Freundschaft 18 Neuer sozialer Kontakt/Freundschaft 19 Ausserfamiliärer Beziehungskonflikt 20 Auserfamiliäre Beziehungsveränderung 21 Finanzielle Verbesserung 22 Finanzielle Verschlechterung/Belastung 23 Wichtige Reise 24 Wichtige Kurzreisen und Ferien 25 Neue Freizeittätigkeit 26 Ehrenamtliche Tätigkeit 27 Aufgabe einer Freizeittätigkeit 	<ol style="list-style-type: none"> 28 Tod des Partners 29 Tod Elternteil, Tod Schwiegereltern 31 Tod Kind/Enkel, Tod Geschwister 33 Tod Schwager/Schwägerin 34 Tod anderer Familienangehöriger 35 Tod Freundin, Tod Bekannter 37 Ernsthafte Erkrankung 38 Herz-Kreislauf-Erkrankung 39 Bewegungsapparat-Erkr. 40 Augen-/Gehörererkrankung 41 Krebserkr. 42 Gynäkologische Operation 43 Verbesserung Gesundheit 44 Kuraufenthalt 45 Erkrankung PartnerIn 46 Herz-Kreislauf-Erkr. PartnerIn 47 Krebserkr. PartnerIn 48 Schlaganfall PartnerIn 49 Erkrankung Eltern/Schwiegereltern 50 Hilfs-/Pflegebedürftigkeit Eltern/Schwiegereltern 51 Erkr. Kinder/Enkel 52 Erkr. Geschwister 53 Erkr. Schwager/Schwägerin 54 Erkr. Familienangehöriger 55 Wichtige Geburtstage, Jubiläen 56 Sonstiges Lebensereignis
--	--

/ 5



 Universität Zürich

Behandlungsbedarf psych. Erkrankungen

Depressionen: 9.1% - 31.1%

Demenzen: 13.9% - 16.7% (DAT, DVT, Mischformen)

subklinisch:

- age-associated memory impairment
- age-consistent memory impairment
- Late-life forgetfulness
- age-associated cognitive decline

Angststörungen: 1.9% - 10.4%

(alle Angaben aus BASE für 70+)

/ 7

 Universität Zürich

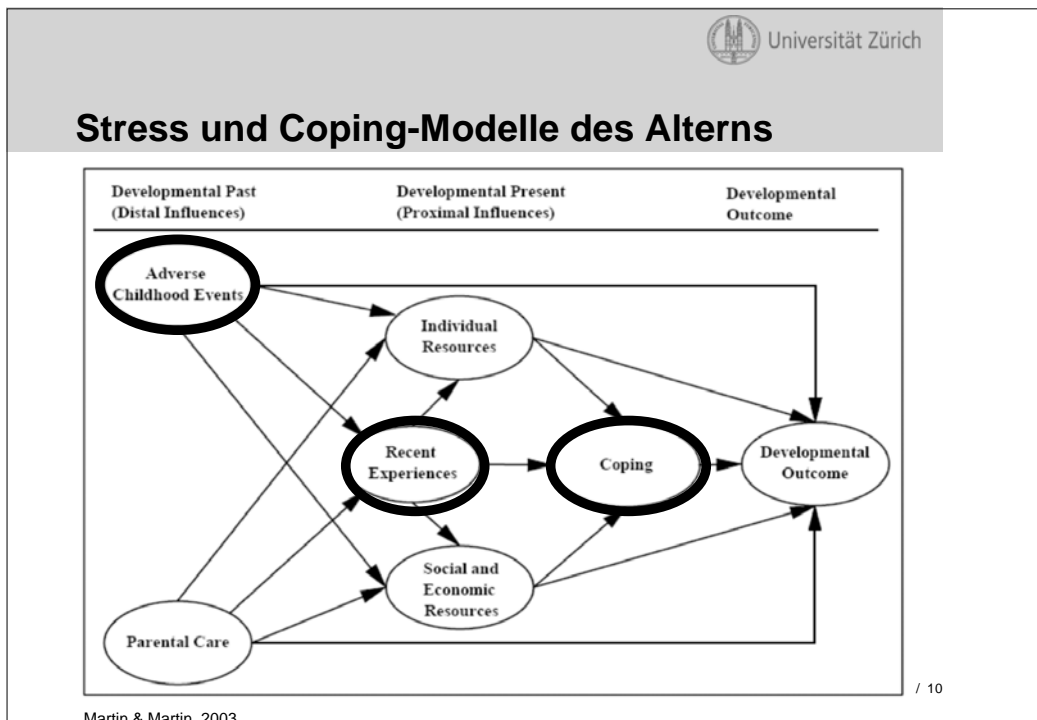
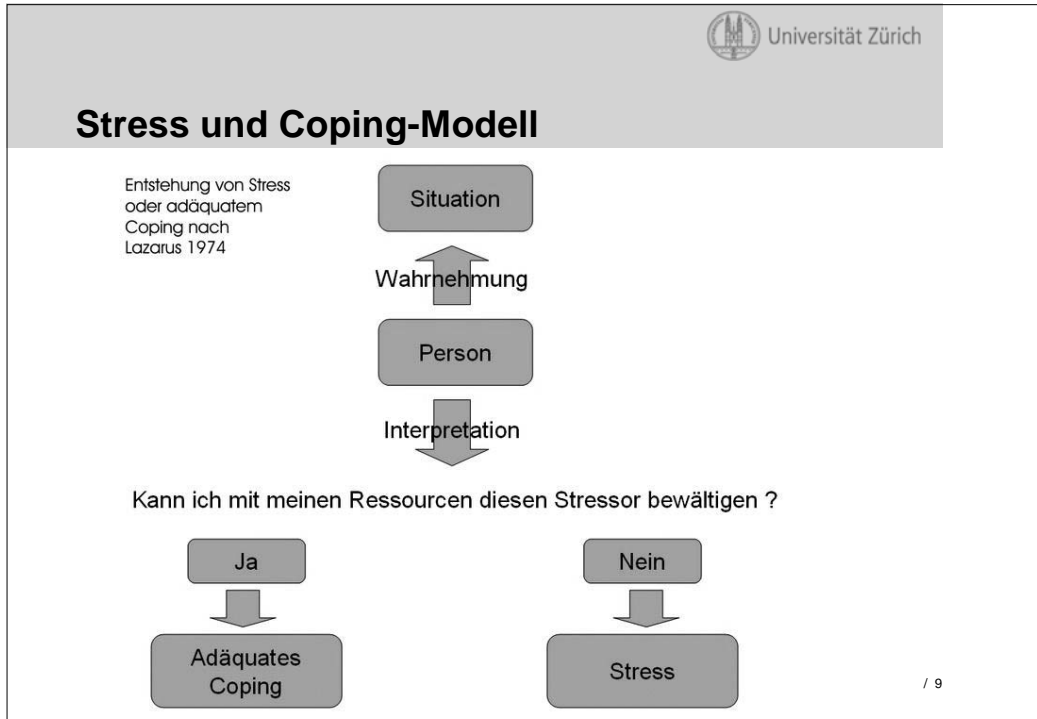
Behandlung psychischer Erkrankungen und Alter (CH für 2002)



Alter (Jahre)	Behandlung (%)
15-54	~32
55-64	~28
65-74	~18
75+	~15

Daten Schweiz. Gesundheitsbefragung 2002, Gesamt-N = 2.886.197

/ 8



Altersunterschiede im Coping

Coping

- mehr emotionsfokussiert (vs. problemfokussiert)
- weniger Schuldzuweisung
- seltener Humor
- seltener kognitive Umbewertung
- Bedeutung religiöses Coping höher

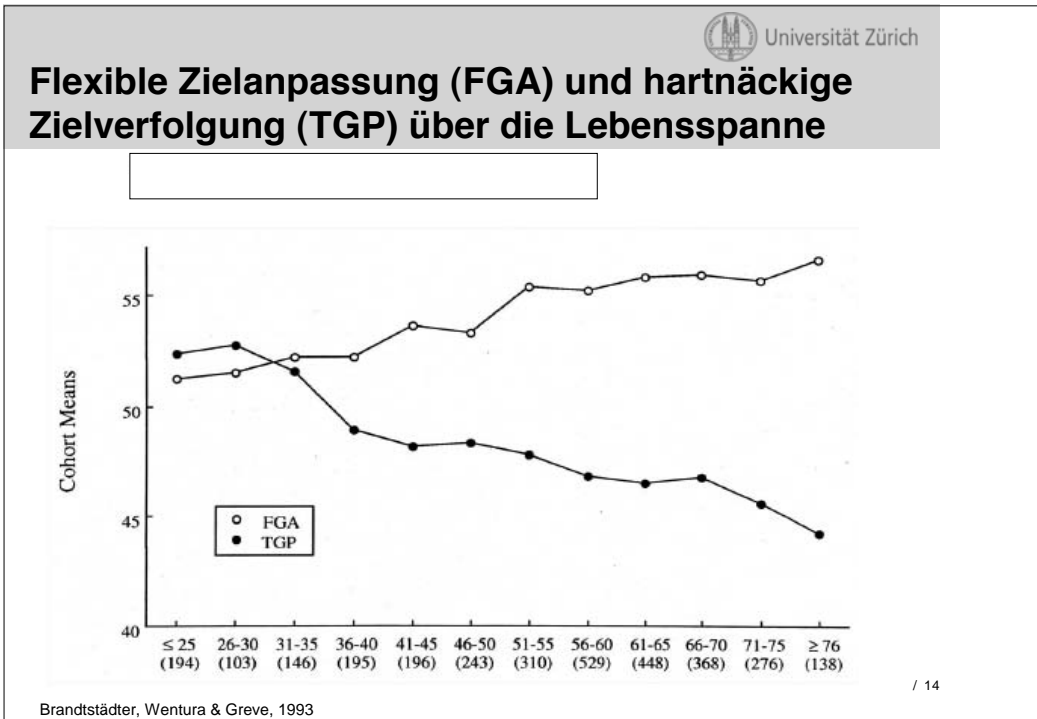
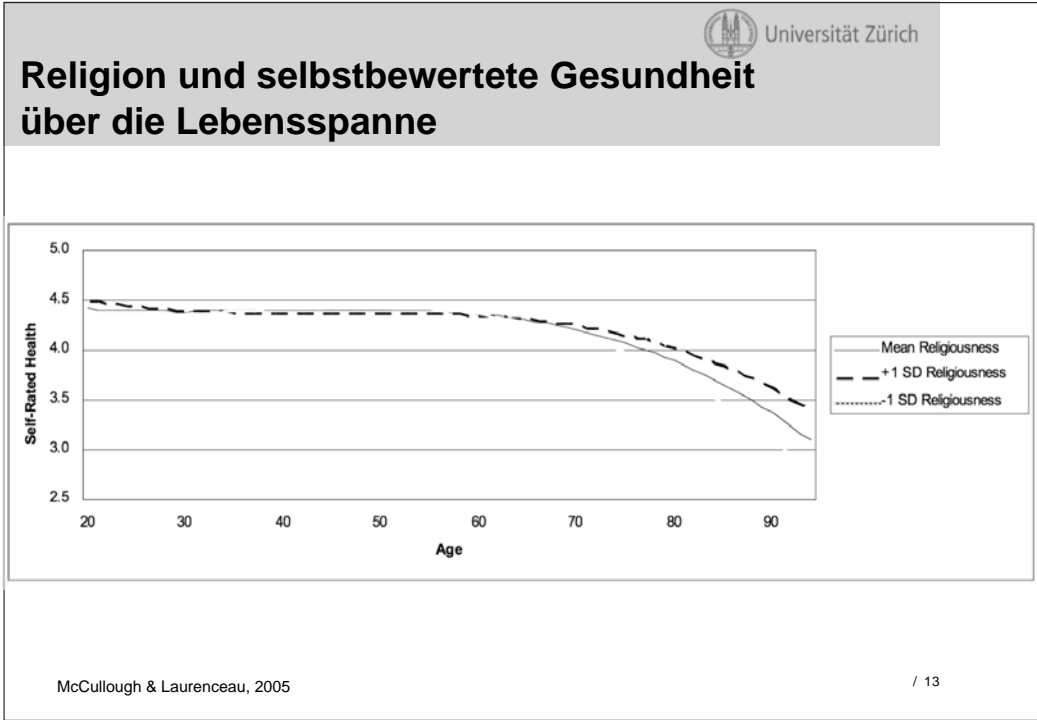
/ 11

Religiosität, Depression und Alter

- (1) N = 87 Patienten ≥ 60 in Behandlung wegen körperlicher Erkrankung mit komorbider Depression
- (2) Patienten mit höheren intrinsischen Religiositätswerten (Scores zwischen 10-50) mit signifikant schnellerem Heilungsprozess
- (3) Je 10 Punkte höher auf der intrinsischen Religiositätsskala einhergehend mit 70% rascherer Heilung

Koenig et al (1998). Am J Psychiatry;155(4):536-542

/ 12





 Universität Zürich

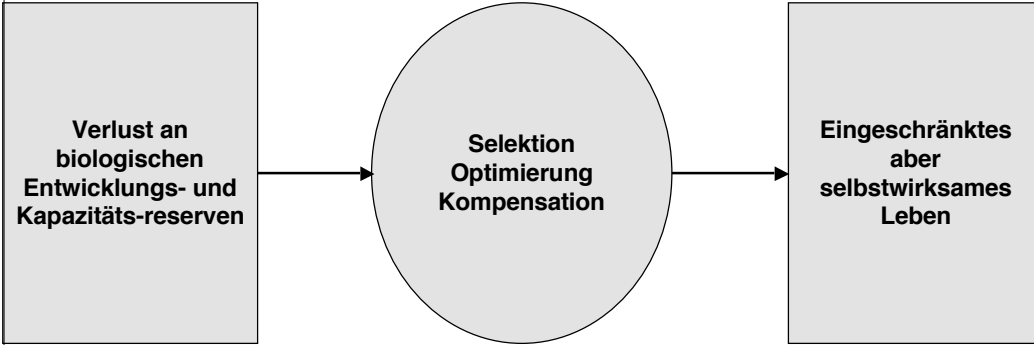
Regulation: Primäre und sekundäre Kontrolle

Strategien primärer Kontrolle	Strategien sekundärer Kontrolle
<i>Selektive primäre Kontrolle</i>	
Anstrengung aufwenden	Aufwertung des Ziels
Zeit aufwenden	Abwertung anderer Ziele
Neue Fertigkeiten entwickeln	Erhöhtes Kontrollgefühl für gewähltes Ziel
Schwierigkeiten bekämpfen	Antizipierte positive Konsequenzen Zielerreichung
<i>Kompensatorische primäre Kontrolle</i>	
Hilfe von Anderen	Zielablösung
Rat von Anderen	Eigenprotektive Attribution
Neue und ungewöhnliche Hilfsmittel	Sozialer Vergleich („gegenüber Anderen..“)
Umwege zum Ziel	Intraindividuellem Vergleich („gegenüber früher..“)

/ 15


 Universität Zürich


Selektive Optimierung mit Kompensation (SOK)



```

    graph LR
      A[Verlust an biologischen Entwicklungs- und Kapazitäts-reserven] --> B((Selektion Optimierung Kompensation))
      B --> C[Eingeschränktes aber selbstwirksames Leben]
  
```

/ 16

 Universität Zürich

SOK: Prinzipien

Selektion:


- Neuformulierung von Entwicklungszielen
- elektiv vs. verlustbetont

Optimierung:

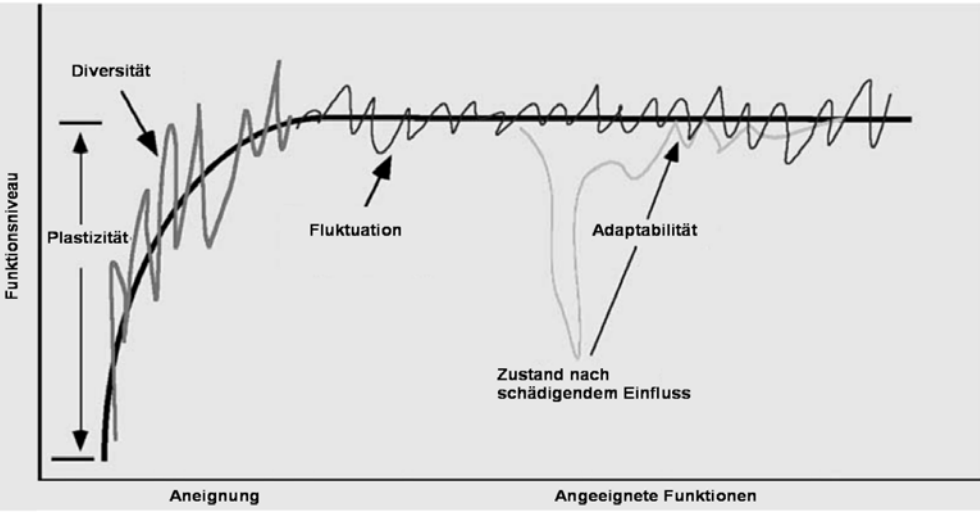
- Erwerben oder Verbessern von Mitteln, Ressourcen und Handlungsweisen
- Aufmerksamkeit, Anstrengung, Übung, Zeit, Motivation, externe Hilfe

Kompensation:
 Neuerwerb oder Anwendung von Strategien zur Wiederherstellung eines früheren Entwicklungsstatus bzw. von Wohlbefinden

/ 17


 Universität Zürich

Regulation: Aneignung(!) und Adaptation



/ 18


Aus: Martin & Hofer, 2004; Li, Huxhold & Schmiedek, 2004

 Universität Zürich

Systematik von adaptiven Prozessen im Alter

- (1) **Kompensation**
Neubewertung der Bedeutung oder Einsatz neuer Verhaltensweisen erreicht das Ziel von Autonomie und Wohlbefinden.
- (2) **Reaktion**
Zusätzliche oder geringere Anstrengung nach Eintritt von Ereignissen oder einer Verbesserung oder Verschlechterung von Kompetenzen.
- (3) **Optimierung**
Meist müssen mehrere Bereiche gleichzeitig optimiert werden. Zeitweise Fokussierung auf einen Bereich kann zu Schwankungen in anderen Bereichen führen.
- (4) **Kalibrierung**
Erprobung verschiedener Denk- und Handlungsweisen, um in einer neuartigen Situation zur effizientesten Handlung zu kommen. Variabilität ist hier Hinweis auf regulative Kompetenz.
- (5) **Antizipation**
Vorhersehbare Ereignisse wie Pensionierung führen bereits vorher zu neuen Verhaltens- und Denkweisen, die durch die momentane Situation nicht vorhergesagt werden.

/ 19
Martin & Hofer, 2004

 Universität Zürich

Stress x Coping vs. Schutzfaktorenmodell

- (1) **Stress und Coping, Regulation, Adaptation:**
Einzelperson re-agiert auf Belastung.

Therapie und Schutz: Stützung effektiven Copings, insbesondere problemfokussiertes Coping bei alten Personen
- (2) **Alternative 1 (Schutzfaktorenmodell)**

Planvoll antizipierendes, belastungsvermeidendes Individuum, das zum Schutz vor möglichen zukünftigen Belastungen Ressourcen und Strategien einübt und ansammelt.

Therapie und Schutz: Lebenslange präventive Stärkung von Ressourcen und Strategien

/ 20

Schutzfaktorenmodell

Methodisches Problem

Betrachtung auf Gruppenebene vs. Individuelle Betrachtung

Beispiel:

- In Population hoher korrelativer Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit (z.B. $r = .60$)
- Gängige Interpretation: Je mehr Aktivität, desto besser (= Schutzfaktor).
- Praktisch: Nicht auf individuelle Ebene übertragbar, Konsequenz wäre submaximale Steigerung der Lebensqualität!

/ 21

Gestaltungsmodell des proaktiven Alterns

Lebensgestaltung im Alter = Gelingen der eigenständigen Herstellung von Lebenssinn (=mit oder ohne belastende Ereignisse).


(a) Thomae: Konzept der Reaktionsformen

(b) Vorhandene Fähigkeiten von Personen gleich, aber unterschiedliche Folgen, wenn

- kein Ereignis vorliegt
- ein Ereignis vorliegt

Bewältigung als Sonderfall des Einsatzes vorhandener Fähigkeiten angesichts einer Belastung, keine eigene Fähigkeit. In diesem Fall müsste die Übung von Lebensgestaltung wie Bewertungsveränderungen oder Reflexionsfähigkeit für beide Fälle positive Wirkungen haben.

/ 22

 Universität Zürich

Gestaltungsmodell des proaktiven Alterns


Konsequenz

**Schutzfaktorenmodell des Alterns PLUS
Gestaltungsmodell des Alterns**

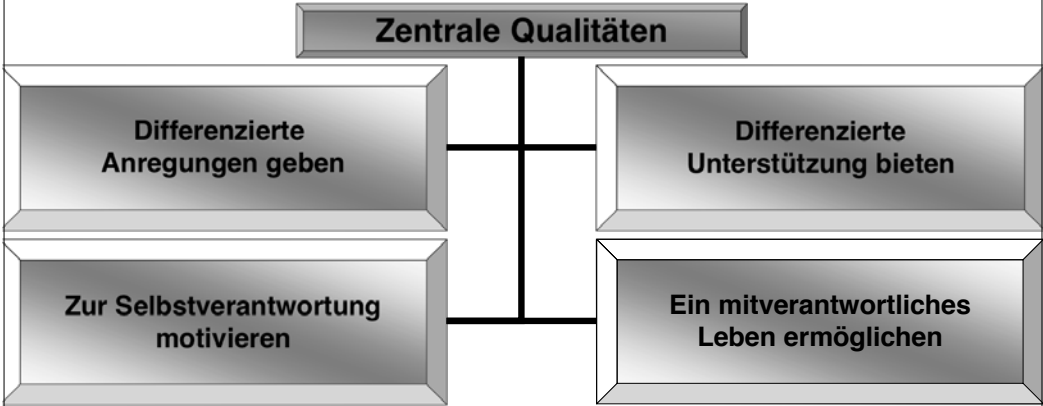
Kernfragen des Gestaltungsmodells

- **Wie setzt Individuum Fähigkeiten und Aktivitäten zur Lebensgestaltung ein und wie wirkt sich dies auf die weitere Entwicklung aus → Prozessmodell der Lebensgestaltung**
- **Wie kann die Lebensgestaltung gefördert werden**

/ 23

 Universität Zürich

Kompetenzfördernde Umwelt



Zentrale Qualitäten

Differenzierte Anregungen geben	Differenzierte Unterstützung bieten
Zur Selbstverantwortung motivieren	Ein mitverantwortliches Leben ermöglichen

/ 24

Kruse, 1996

Mögliche Aspekte der Lebensgestaltung

- (1) Gestaltungsmöglichkeiten
- (2) Gestaltungsfähigkeiten
- (3) Reflexion, Erkennen von Möglichkeiten
- (4) Aktion, Handlung
- (5) Intention, Wille
- (6) Entscheidung
- (7) Identität
- (8) Gelassenheit, sich be-handeln lassen, abwarten können
- (9) Genugtuung
- (10) Verbundenheit, sozial oder spirituell

/ 25

...to be continued, adapted, focused, revised, individualized...

vgl. Wilkening & Martin, 2003

Fazit

- (1) Erhebliches Mass an typischen Belastungen im Alter
- (2) Adaptationspotenzial alter Menschen oft durch negative Korrelation Alter x Outcome unterschätzt
- (3) Coping und Regulationsmodelle reaktiv und praktisch für Ableitung von Konsequenzen für Unterstützung der Bewältigung von Belastungen
- (4) Modell der Lebensgestaltung sinnvolle Ergänzung der Regulations- und Schutzfaktorenmodelle des Alterns im Hinblick auf individuelle Konsequenzen für Prävention, Beratung, Kompetenzförderung
- (5) Bedarf an Modellen der Lebensgestaltung und Lebensgestaltungsförderung im Alter

/ 26