

Universität Zürich

Freiheit im Alter

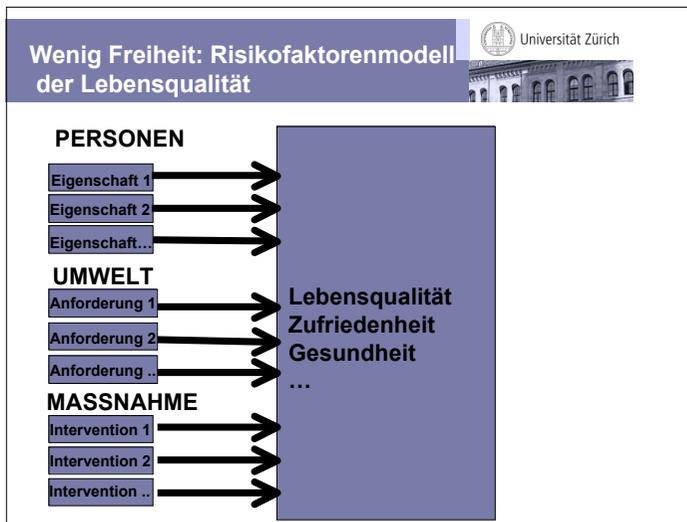
Möglichkeiten, Herausforderungen und Verpflichtungen:
Eine psychologische Perspektive

Prof. Mike Martin
Zentrum für Gerontologie &
Lehrstuhl für Gerontopsychologie

Universität Zürich

Fazit

- (1) Klassische Risikofaktorenmodelle der Entwicklung sehen Alter durch Fähigkeiten bestimmt
- (2) Erweiterung der Modelle erforderlich
- (3) Entwicklungsaufgaben betonen die Bedeutung von Fähigkeiten für die Erfüllung gesellschaftlich anerkannter Rollen
- (4) Zuwenige Rollen für verändertes Alter verfügbar
- (5) Biopsychosoziales Modell betont die Erhaltung von Gesundheit aus Sicht der Person, die ihre Fähigkeiten gezielt dirigiert
- (6) Entwicklung kann nicht, Entwicklungsgrenzen können vorhergesagt werden
- (7) Entwicklung wird durch Wahlmöglichkeiten bestimmt



Universität Zürich

Motorische Veränderungen im Alter

100-Meter-Rekorde (Stand 17.09.2007)

Bis 30 Jahre: 9.74s

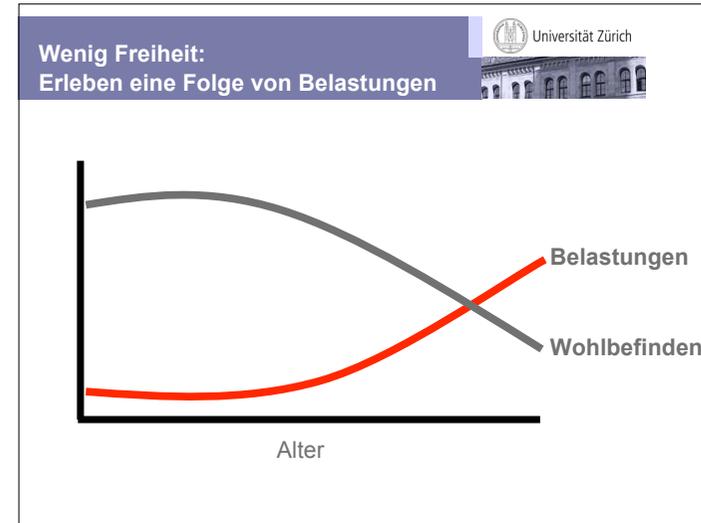
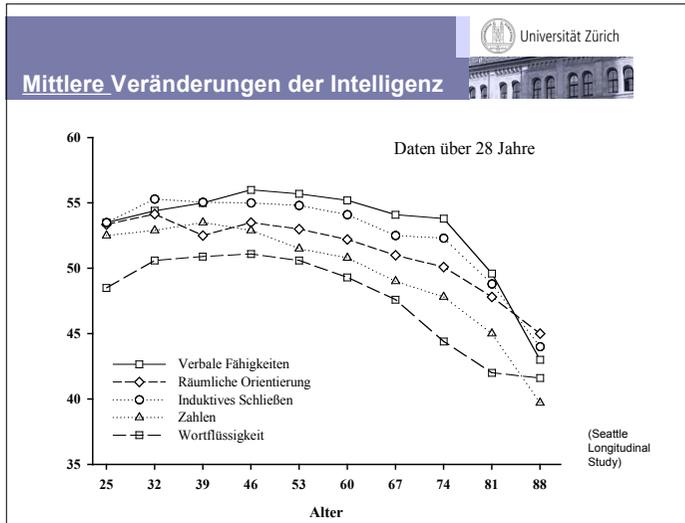
50+: 10.95s

70+: 12.77s

90+: 17.53s (14.9.2007)

95+: 21.44s (14.9.2007)

100+: 30.86 s (aufgestellt 10.7.2004)



Universität Zürich

Entwicklungsaufgaben (Havighurst, 1963)

Frühes Erwachsenenalter
Heirat, Geburt von Kindern, Arbeit/Beruf, Lebensstil finden

Mittleres Erwachsenenalter
Heim/Haushalt führen, Kinder aufziehen, berufliche Karriere

Spätes Erwachsenenalter
Energien auf neue Rollen lenken, Akzeptieren des eigenen Lebens, eine Haltung zum Sterben entwickeln

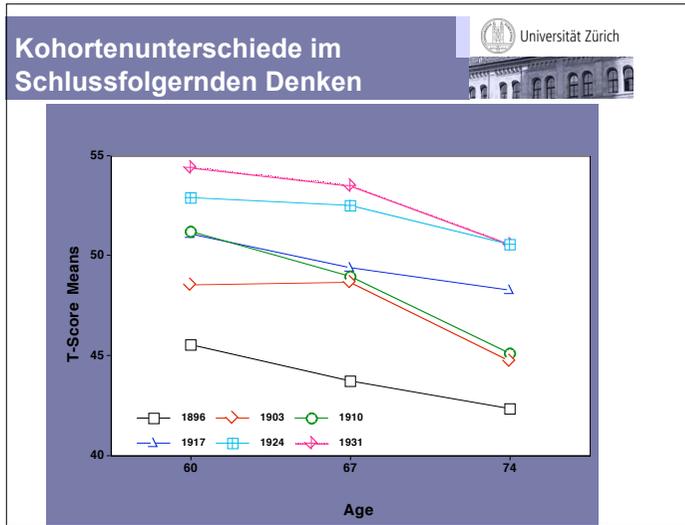
Universität Zürich

Zunahme der Langlebigkeit (CH)

Geschätzte Lebenserwartung bei Alter 65

	1963	2005
Männer:	77.9 Jahre	83.1 Jahre
Frauen:	80.2 Jahre	86.6 Jahre

Zunahme um 6 Jahre seit 1963!

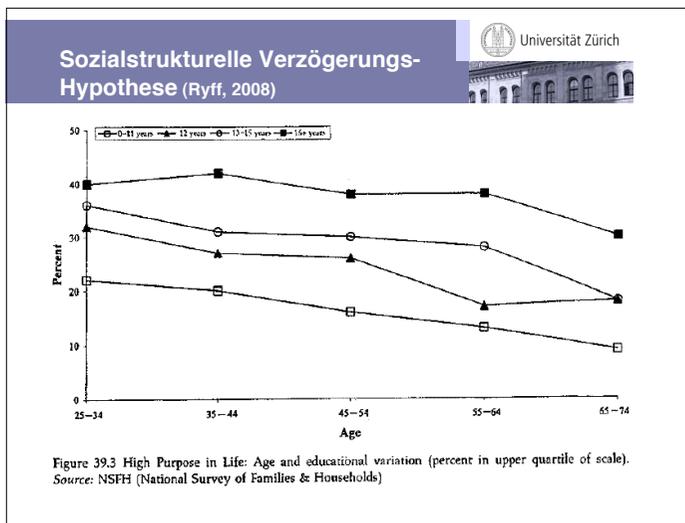


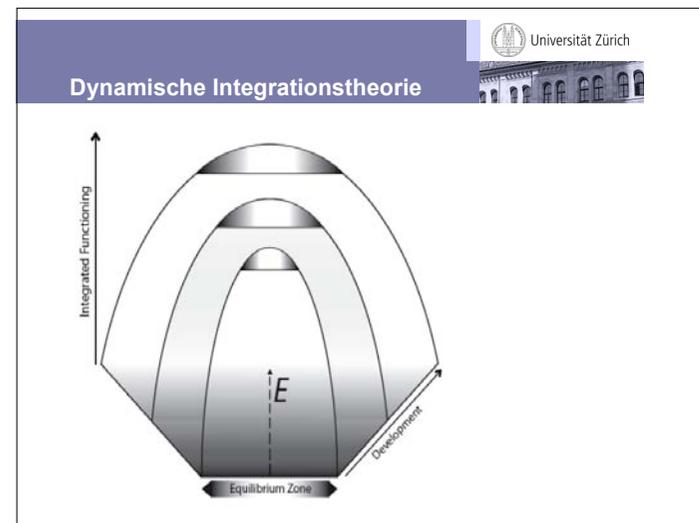
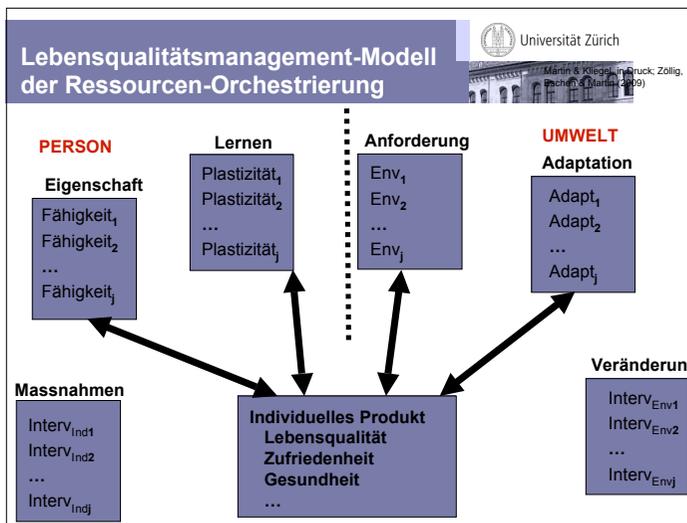
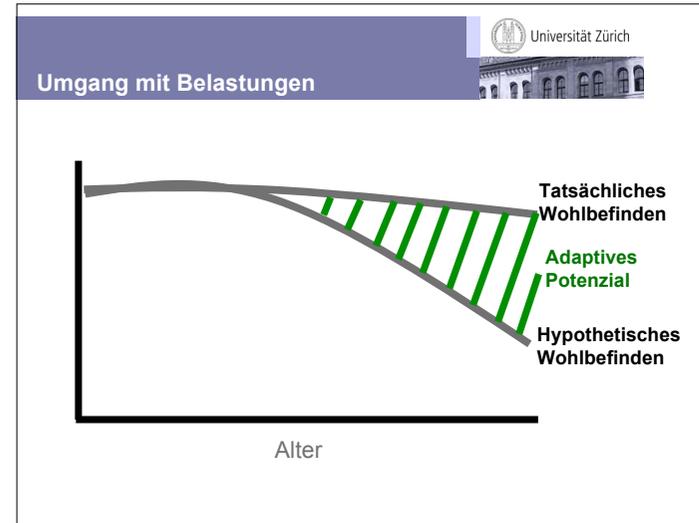
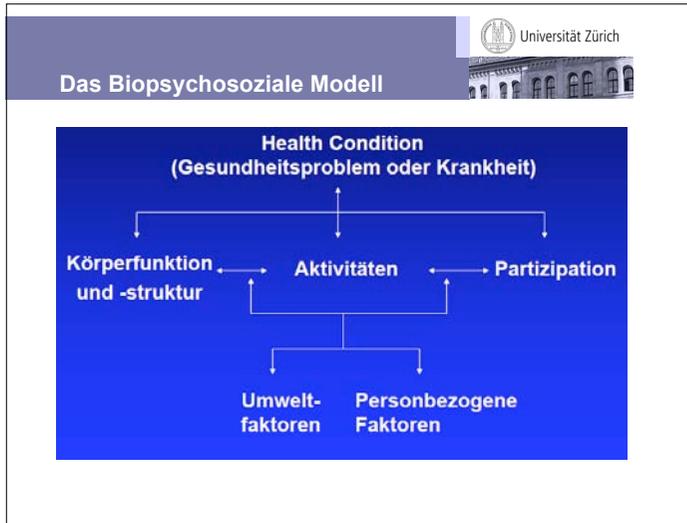
Entwicklungsaufgaben

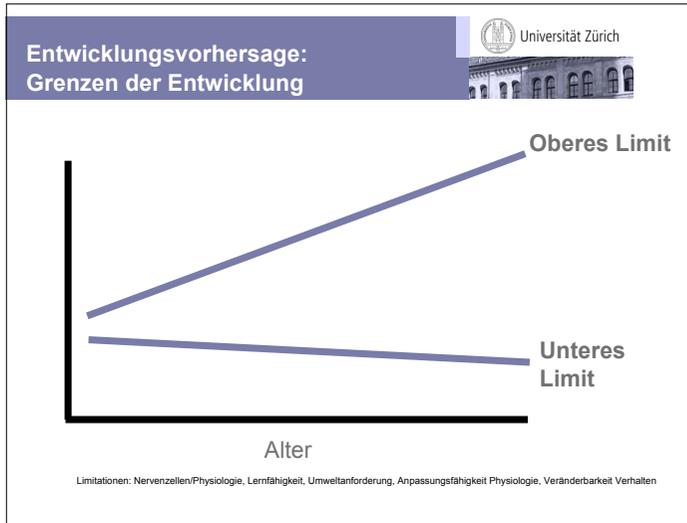
- (1) Lebensspanne = **Abfolge** von alterstypischen Aufgaben
- (2) **Bewältigung** führt zu **Glück** und **Erfolg**
- (3) **Versagen** führt zu
 - (a) **Ablehnung** durch die **Gesellschaft**
 - (b) **Schwierigkeiten** bei der **Bewältigung** späterer **Aufgaben**

Wichtige Quelle der Entwicklungsaufgaben:

- soziokulturelle **Entwicklungsnormen**







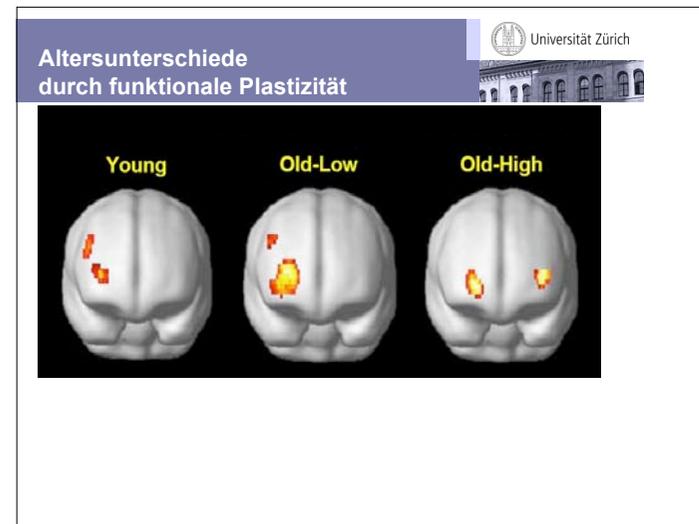
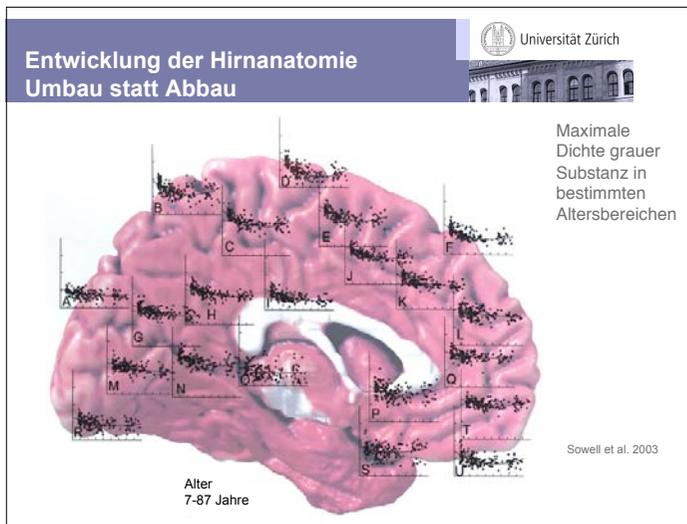
Universität Zürich

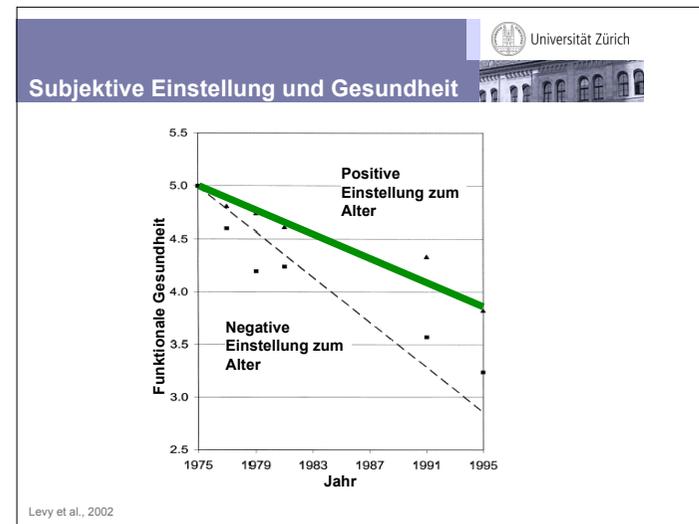
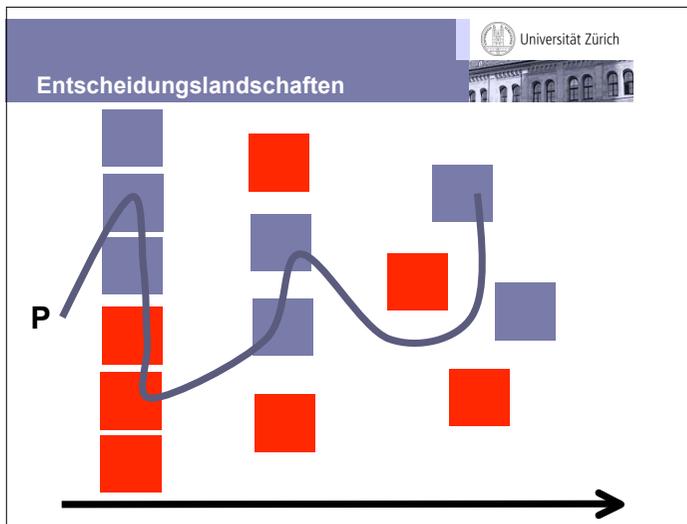
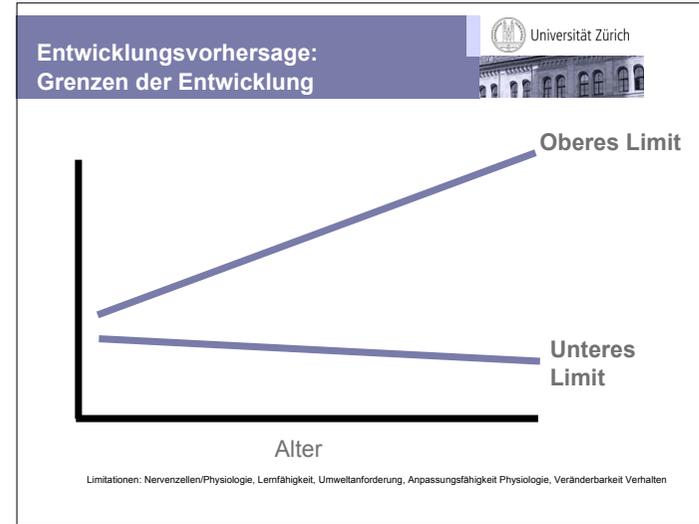
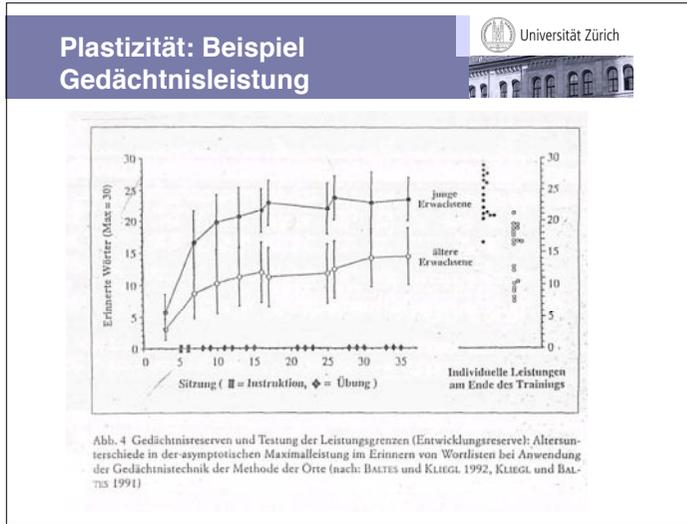
Denken in Szenarien

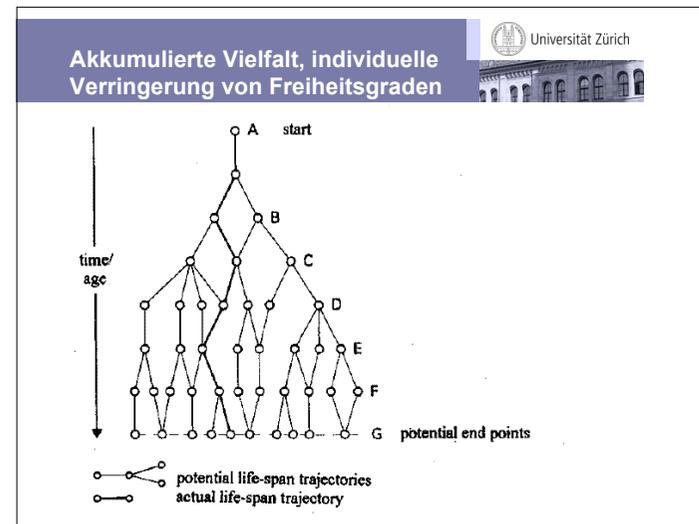
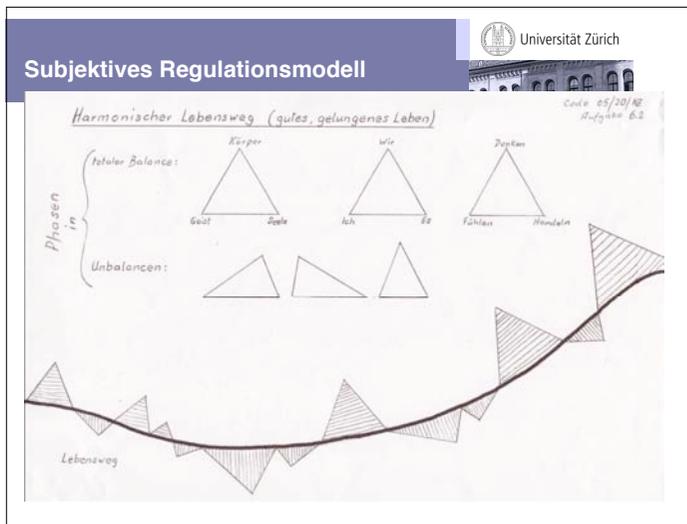
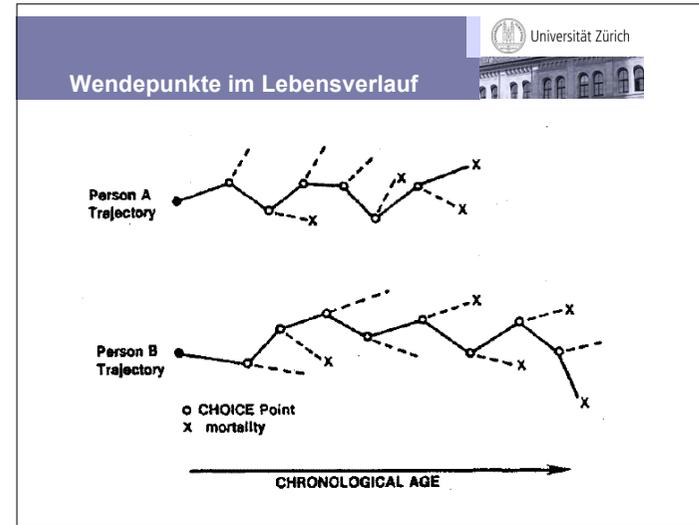
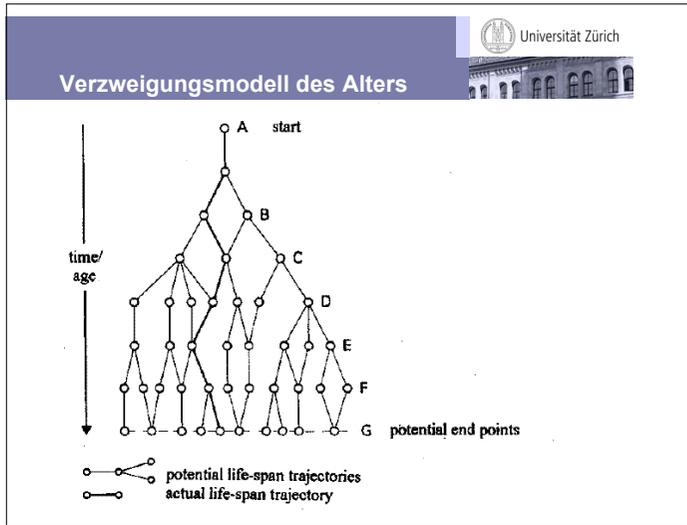
Bevölkerungsentwicklung

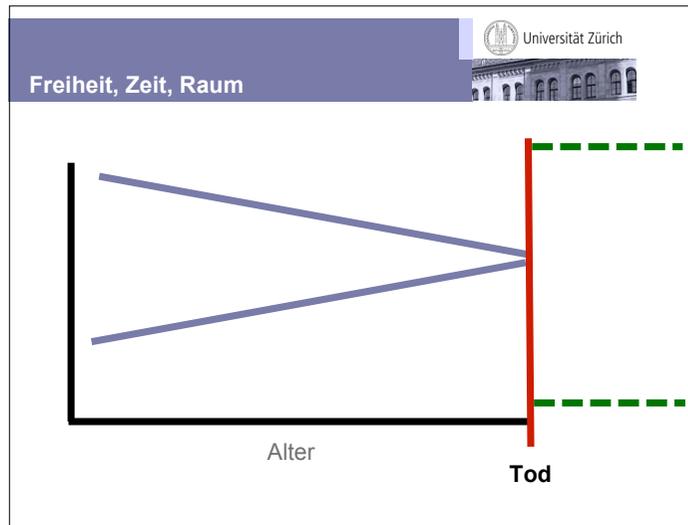
T1 Entwicklung der Einwohnerzahl der Kantone (Bevölkerungsstand am Jahresende)

Kanton	Beobachtungen	Mittleres Szenario AR-00-2005		Hohes Szenario BR-00-2005	Tiefes Szenario CR-00-2005
		2010	2020	2030	2030
Suisse	7 459,1	7 692,3	8 002,8	8 142,9	7 316,4
ZH	1 272,6	1 327,1	1 403,7	1 439,1	1 282,2









- Universität Zürich
- Was vergrößert Entwicklungsfreiheit?
- **Grosser Möglichkeitsraum**
 - **Vergangenheits- und Zukunftsperspektive**
 - **Kognitiv-emotionale Integration neuer Erfahrungen**
 - **Sinnvolle Rollenmöglichkeiten**
 - **Nutzen, um zu besitzen?**