

Universität Zürich

## Freiheit im Alter

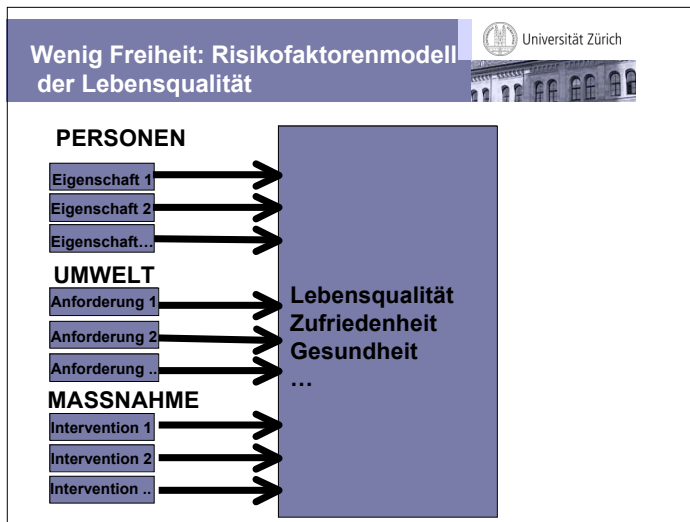
**Möglichkeiten, Herausforderungen und Verpflichtungen:  
Eine psychologische Perspektive**

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

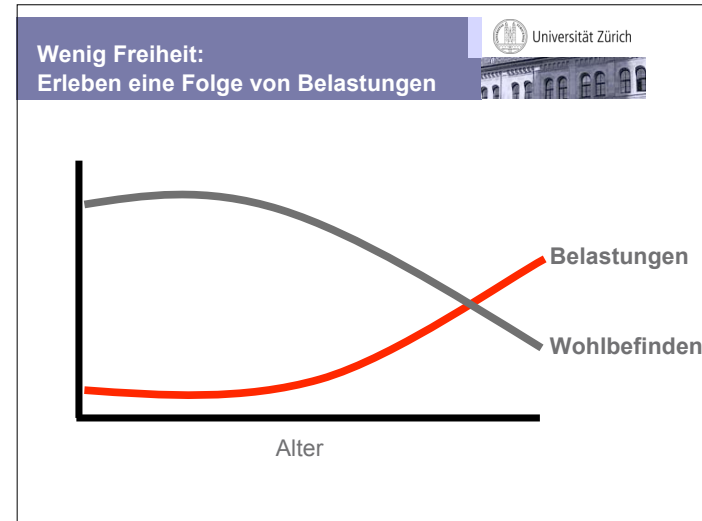
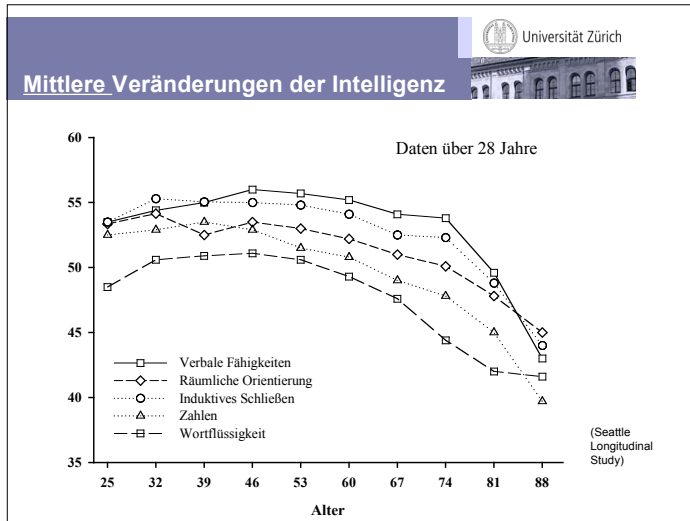
50+: 10.95s

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

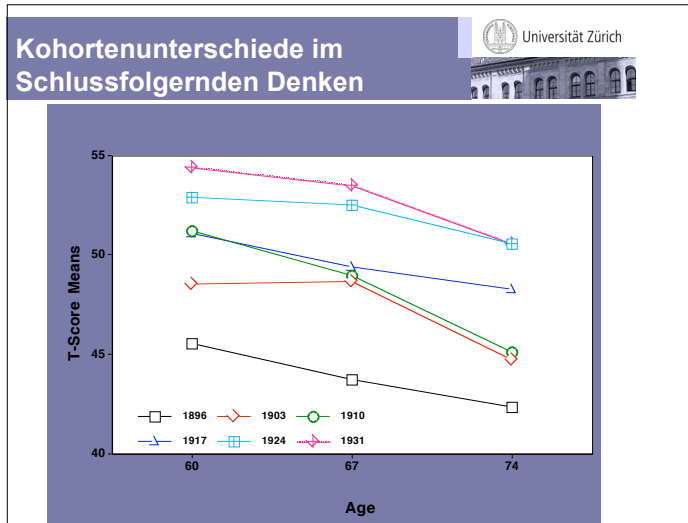
Universität Zürich

### 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!**

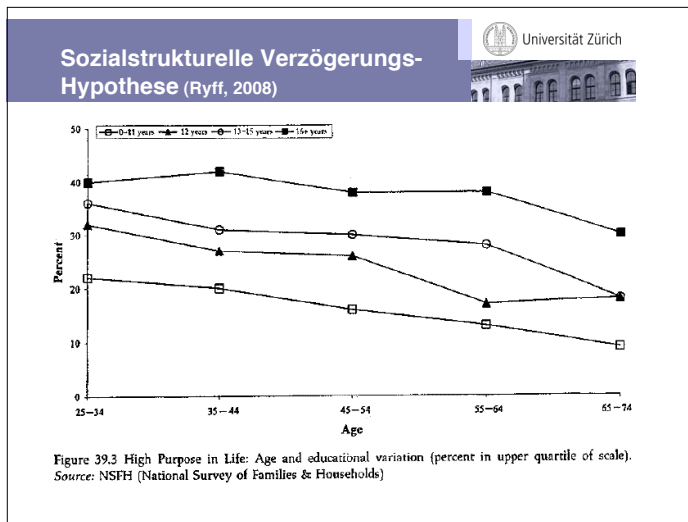


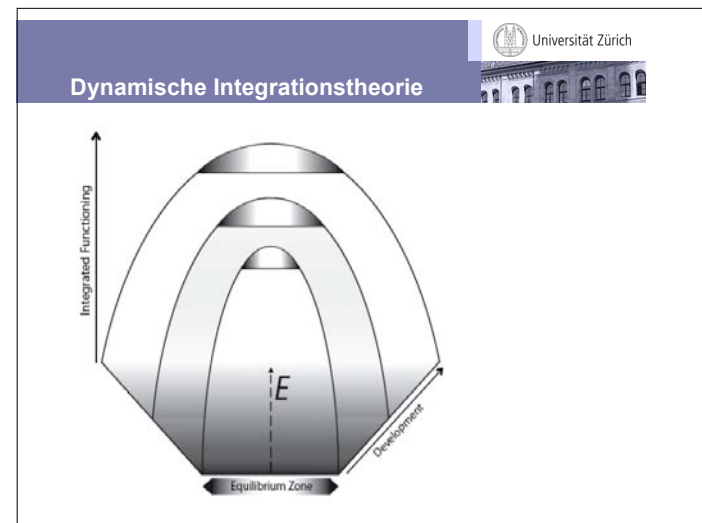
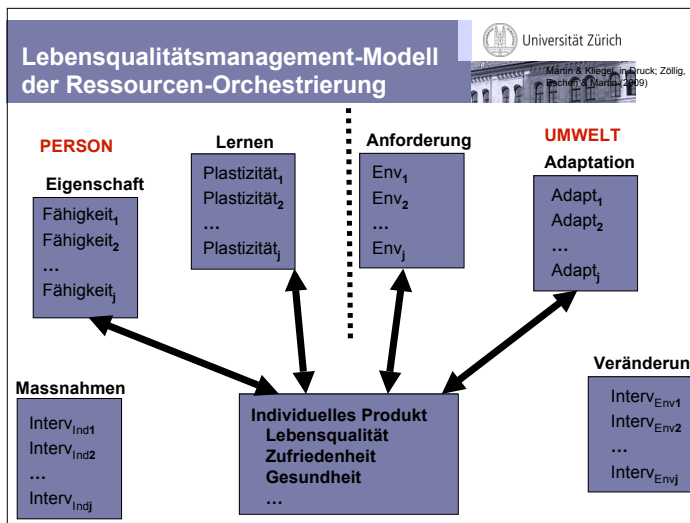
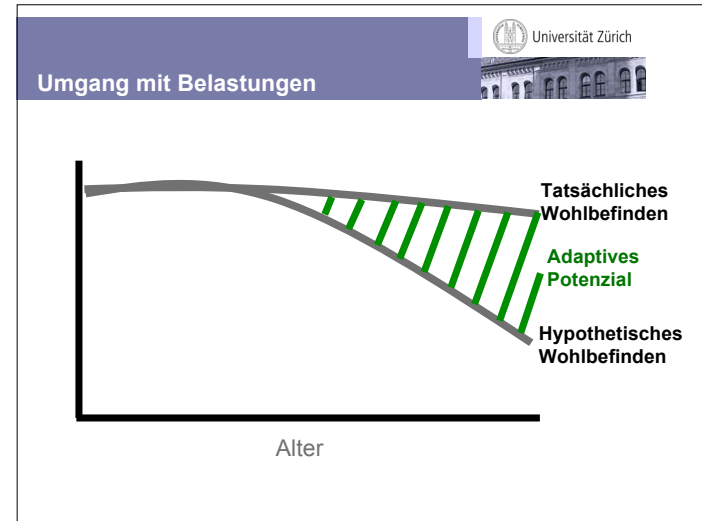
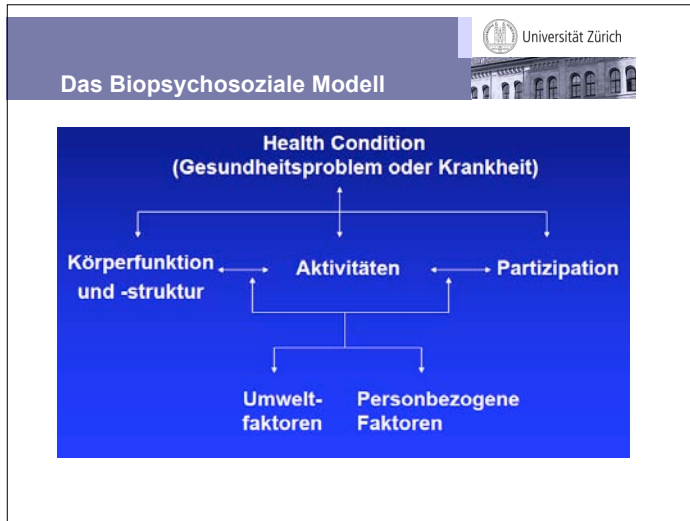
### Entwicklungsaufgaben

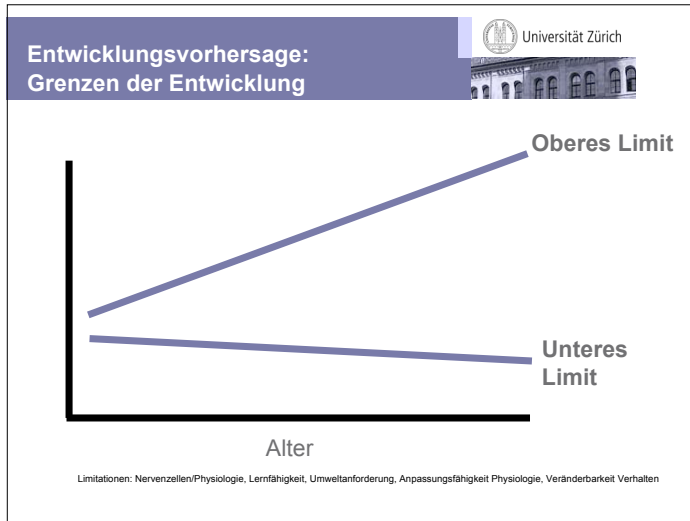
- (1) Lebensspanne = **Abfolge** von alterstypischen Aufgaben
- (2) **Bewältigung** führt zu **Glück** und **Erfolg**
- (3) **Versagen** führt zu
  - (a) **Ablehnung** durch die **Gesellschaft**
  - (b) **Schwierigkeiten** bei der **Bewältigung** späterer **Aufgaben**

Wichtige Quelle der Entwicklungsaufgaben:

- soziokulturelle **Entwicklungsnormen**







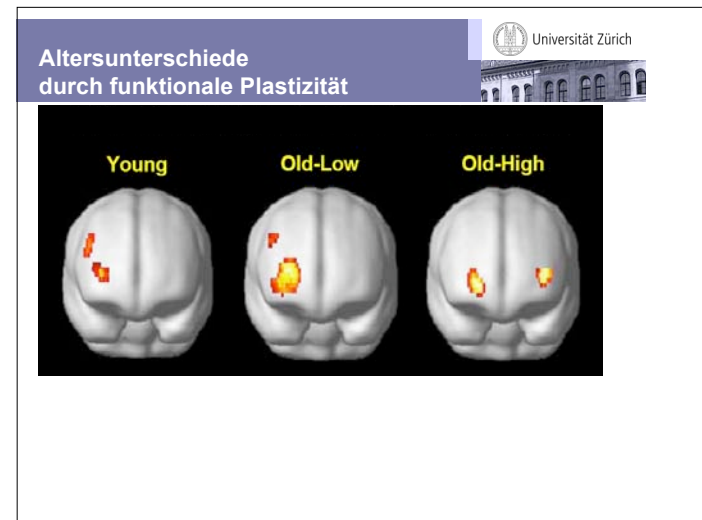
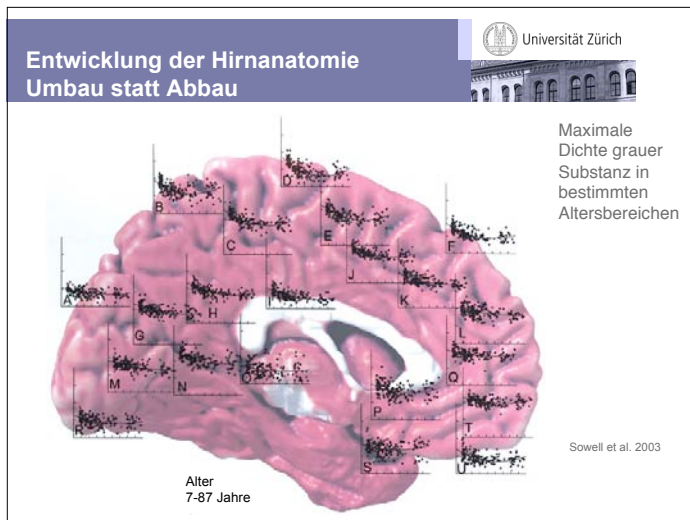
Universität Zürich

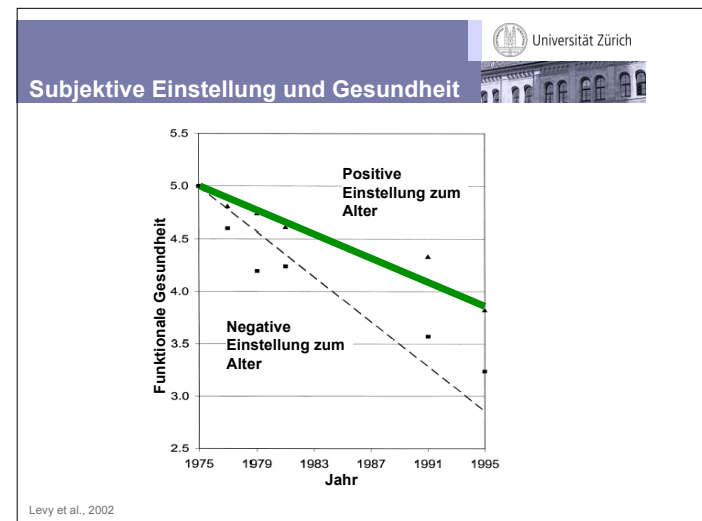
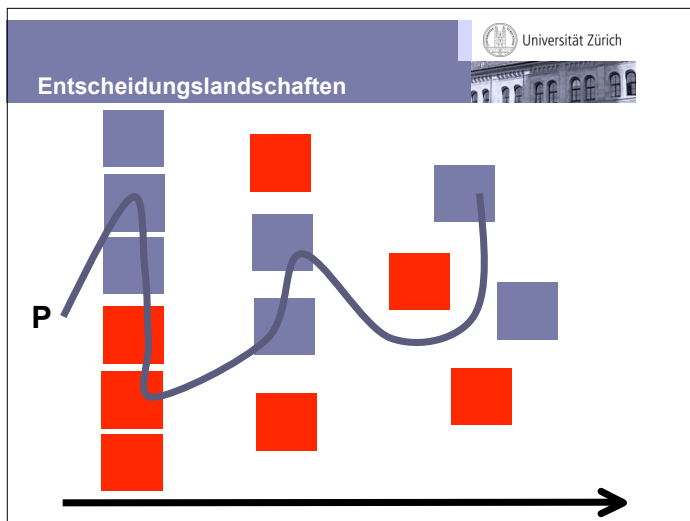
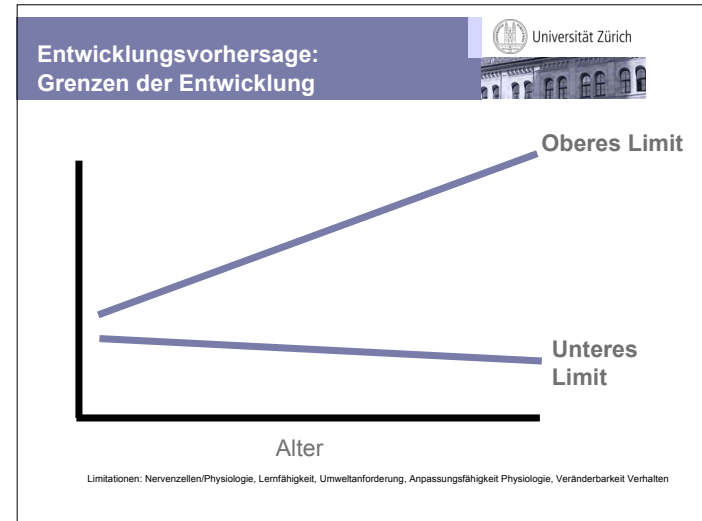
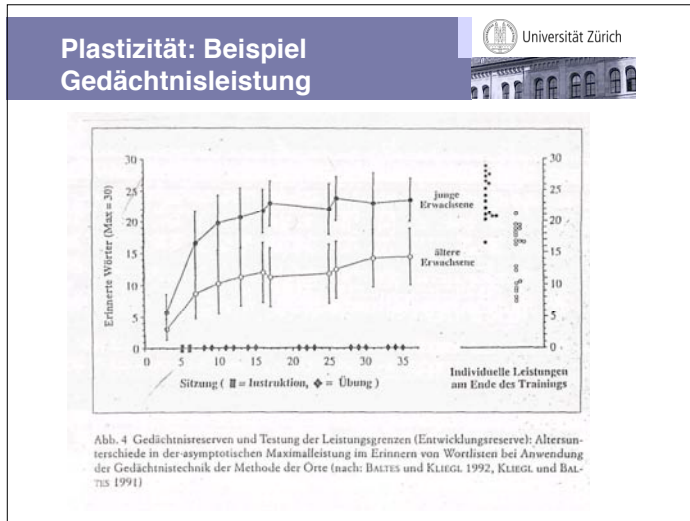
### Denken in Szenarien

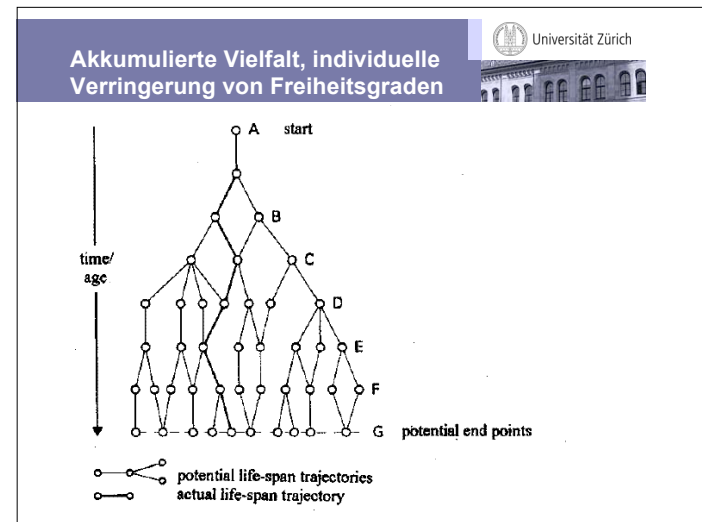
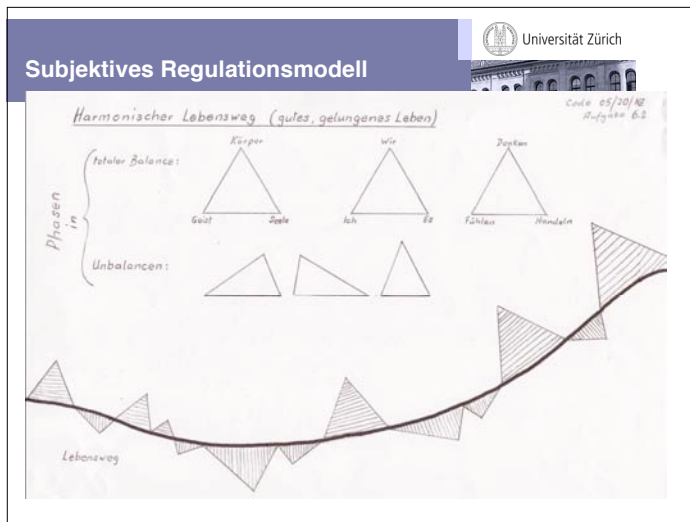
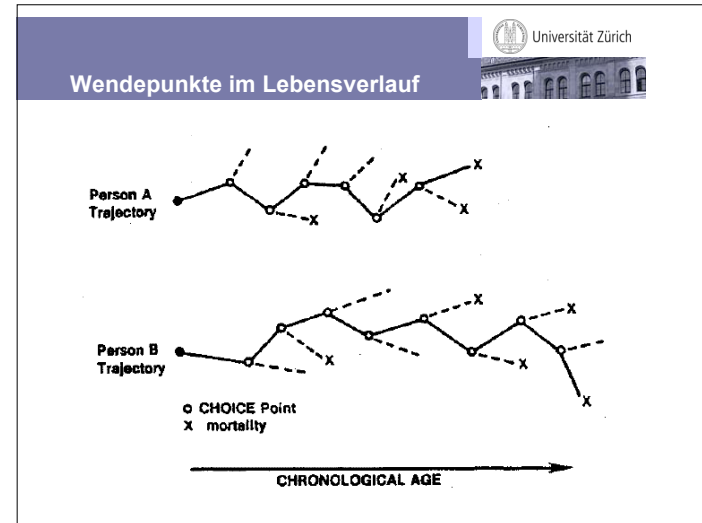
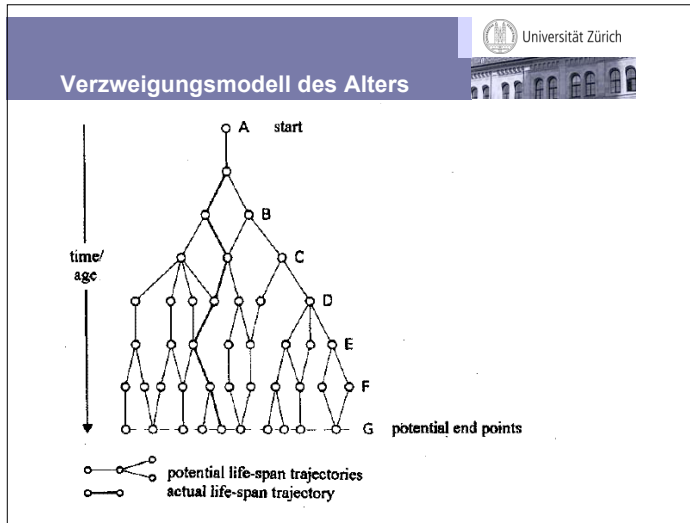
#### Bevölkerungsentwicklung

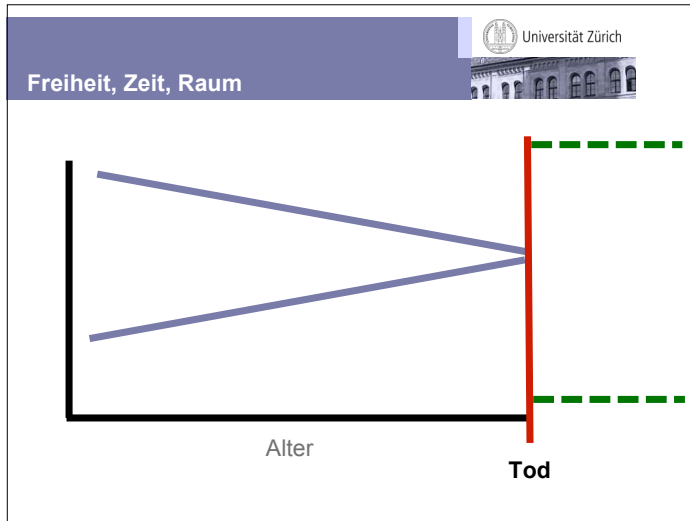
T1 Entwicklung der Einwohnerzahl der Kantone (Bevölkerungsstand am Jahresende)

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?**