

Kritische Lebensereignisse im Alter

Herausforderungen, Chancen,
Handlungsfelder

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Kritische Lebensereignisse sind Entwicklungsaufgaben

Kritische Lebensereignisse (Krisis = Wendepunkt, Entscheidung)

- sind akut belastende Erlebnisse, die Menschen an die Grenze ihrer psychischen Belastbarkeit bringen.
- erfordern das Verlassen gewohnter Rollen und eine Reorganisation des Lebens und eine Neudefinition der Identität.
- sind ein entscheidender Faktor für die individuelle Entwicklung im Sinne einer Erweiterung persönlicher Handlungskompetenz; im negativen Falle aber Beginn einer chronischen psychischen Vulnerabilität.

Kritische Lebensereignisse mit hohem Stresspotenzial

Holmes & Rahe Scale

Häufigste stressreiche kritische Lebensereignisse

Tod des Partners

Scheidung/Trennung

Unfall, Krankheit: eigene und von Angehörigen

**Auftretenswahrscheinlichkeit
steigt mit zunehmendem Alter**

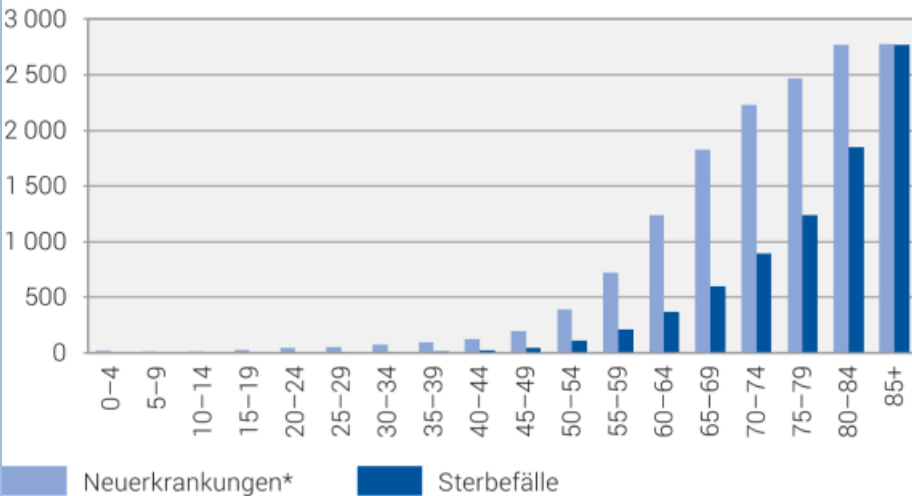
Krebsserkrankungen

nach Alter und Geschlecht in der Schweiz

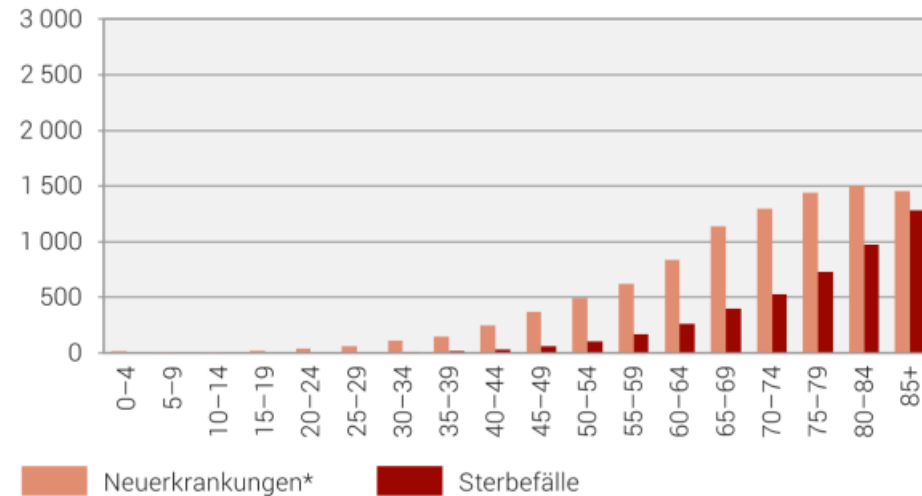
Krebs insgesamt nach Alter, 2011–2015

Altersspezifische Rate, pro 100 000 Einwohner

Männer



Frauen



* Neuerkrankungen geschätzt aufgrund der Daten der Krebsregister; ohne nicht-melanotischer Hautkrebs

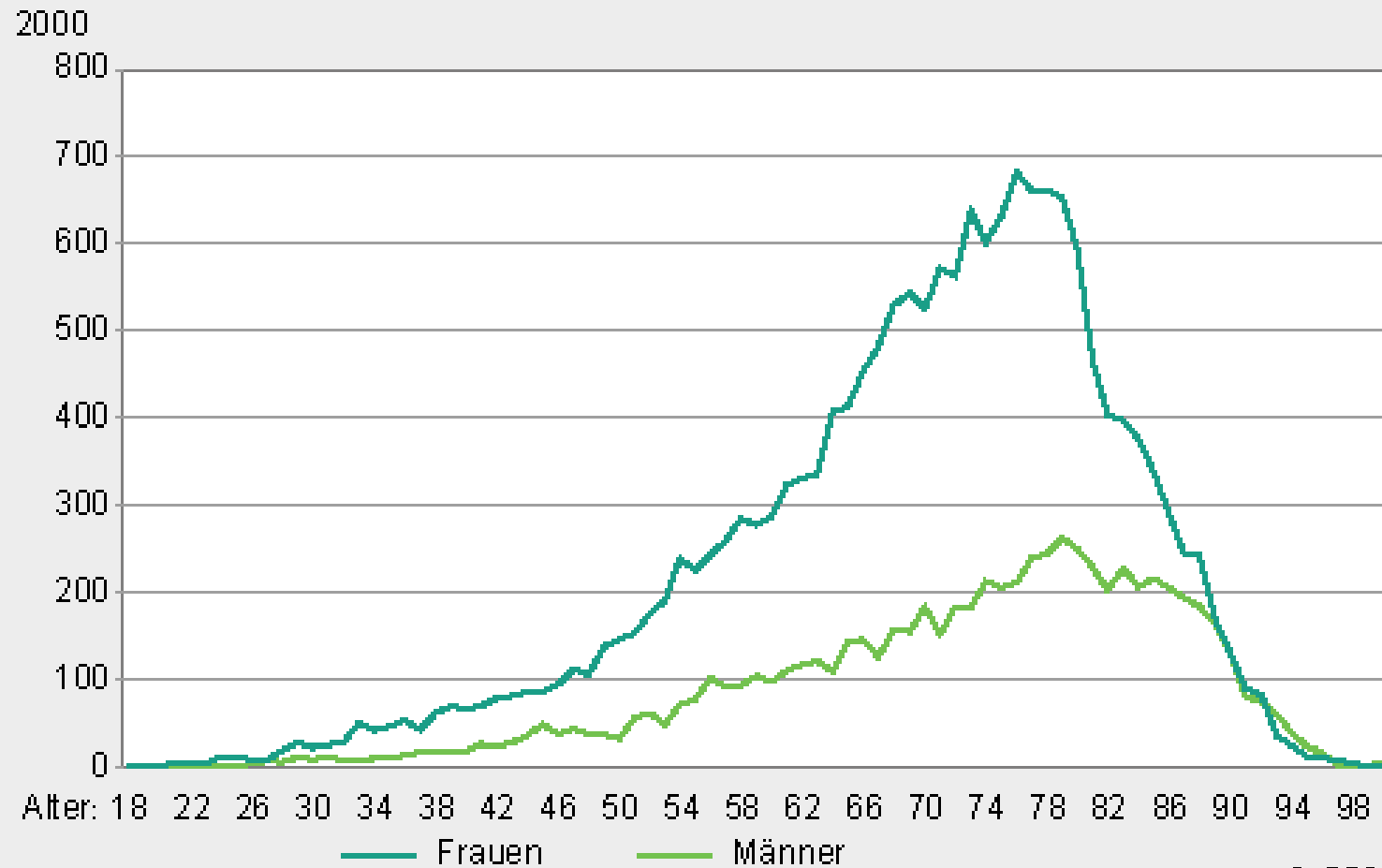
Quellen: NICER – Neuerkrankungen; BFS – Sterbefälle

© BFS 2018

Verwitwung

– primär ein Alters- und Frauenschicksal

Verwitwete Personen nach Alter bei der Verwitwung



© BFS/VZ

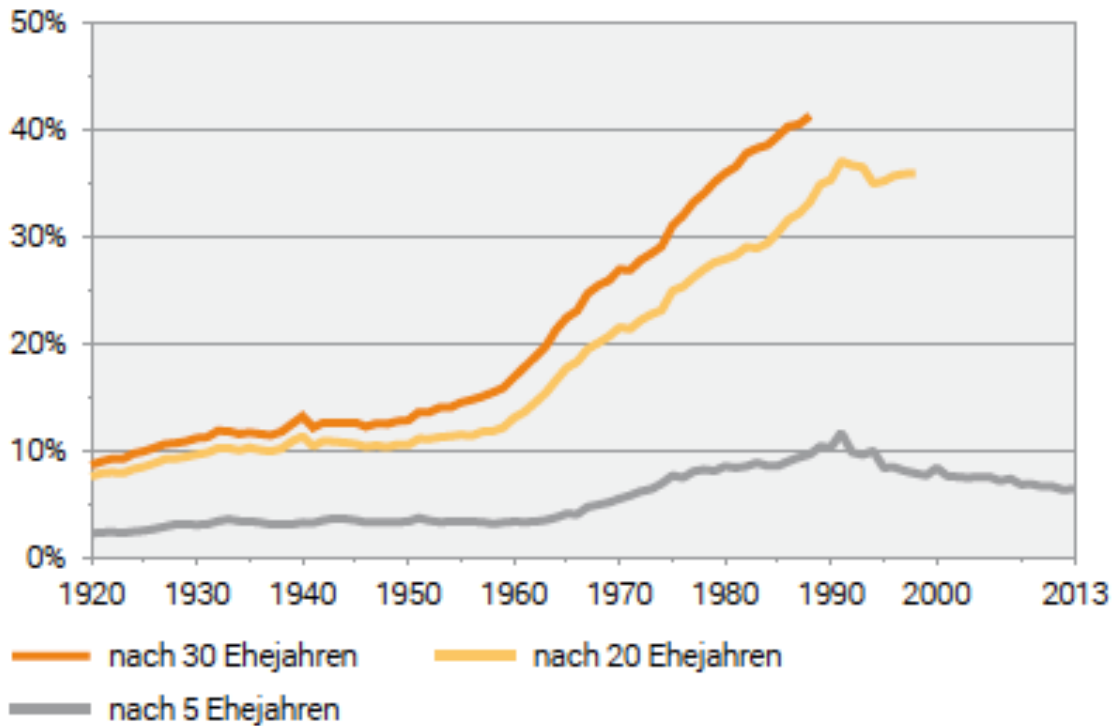
Grey Divorce

ein neues gesellschaftliches Phänomen

Scheidungshäufigkeit nach Heiratsjahrgang

G3

Anteil der geschiedenen Ehen



Heiratsjahrgang: alle Ehen, die im gleichen Kalenderjahr geschlossen wurden

Quelle: BFS – Statistik der natürlichen Bevölkerungsbewegung (BEVNAT)

© BFS 2020

Partnerschaftliche Brüche und Verluste

Die Auswirkungen

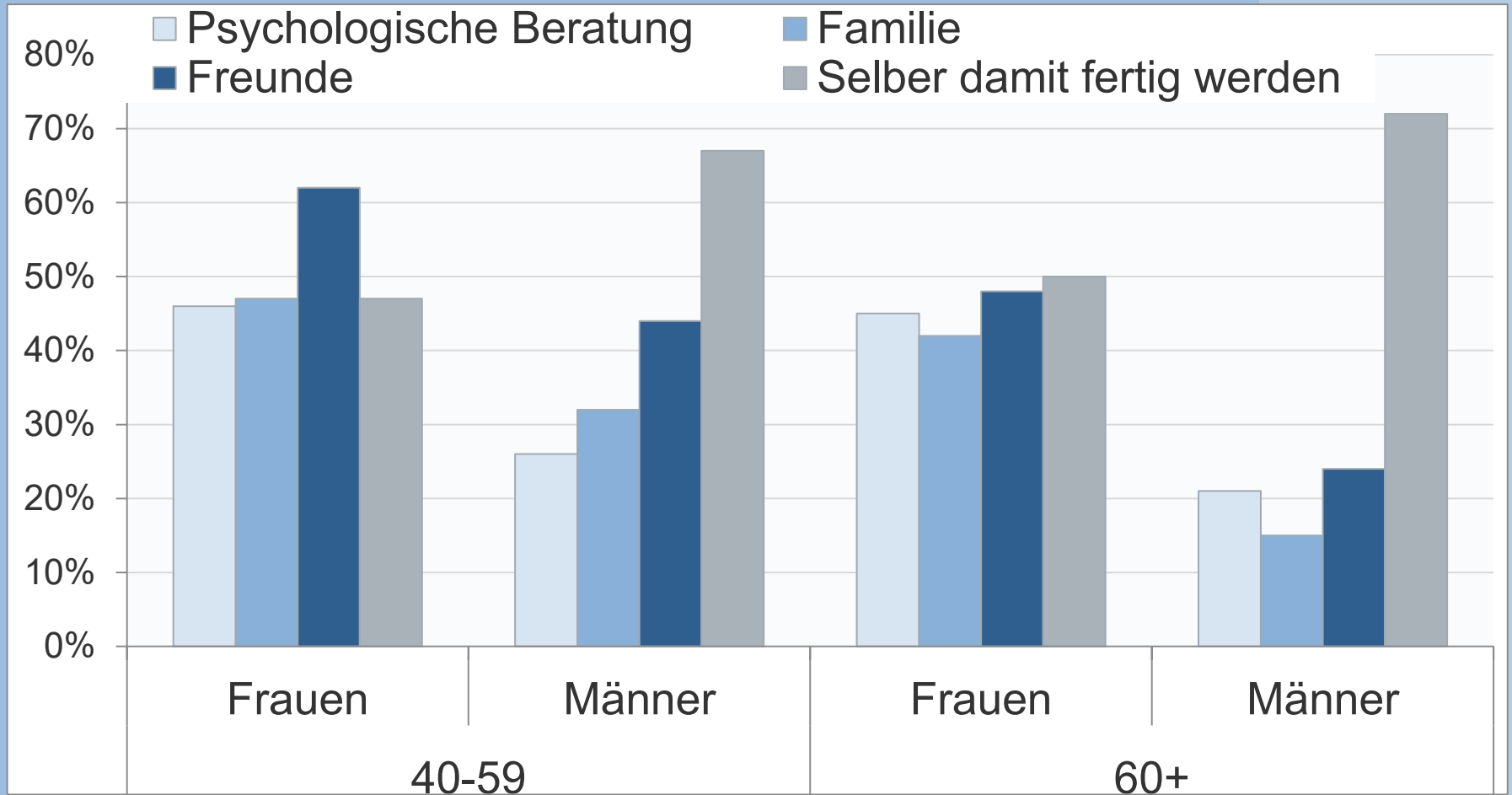
Scheidung und Verwitwung gehören zu den häufigsten und schwierigsten kritischen Lebensereignissen.

- > Auswirkungen auf das Leben: familiale, berufliche, finanzielle Situation. Das Leben muss reorganisiert werden.
- > Auswirkungen auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene: depressive Symptome, Suizidgedanken, emotionale Einsamkeit, „Broken-Heart-Syndrom“, bei Verwitwung oft Phänomen des Nachsterbens.
- > Jedoch: grosse individuelle Unterschiede bei der Bewältigung

Unterschiedlicher Umgang

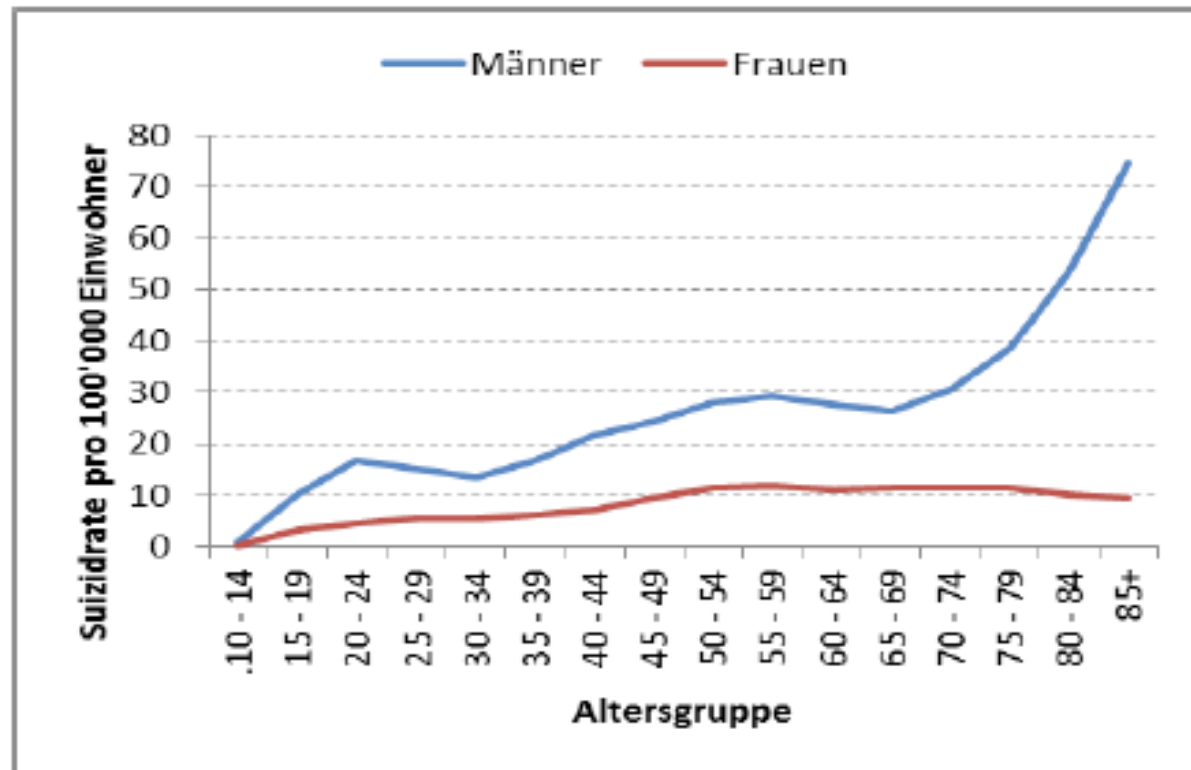
Hilfe holen nach Verlust Partner/in

Generationen- und Geschlechtseffekte



Suizid : radikale Problemlösung älterer Männer?

Abbildung 1: Suizidraten nach Alter und Geschlecht (Durchschnitt 2008-2012)
(Quelle: Todesursachenstatistik BFS 2014)



Zeit heilt Wunden ...

In der Regel ja: Negative Lebensereignisse haben einschneidende Folgen auf körperliche, psychische und soziale Gesundheit. Nach einer gewissen Zeit kehrt aber das Wohlbefindens-Niveau bei den meisten wieder zu jenem vor dem Ereignis zurück.

...aber:

- Kontextfaktoren wie soziale Unterstützung und finanzielle Absicherung sind wichtig.
- Persönlichkeitsfaktoren und Charakterstärken sind für die psychische Wiederherstellung entscheidend.
- Beim Fehlen dieser beiden Ressourcen ist eine erfolgreiche Adaptation erheblich erschwert.

Nicht alle leiden gleich

Psychische Adaptation nach später Scheidung

Langzeitstudie mit 1000 Spätgeschiedenen Perrig-Chiello, 2017

Fast die Hälfte der Personen adaptierte sich **gut** an die neue Lebenssituation, ein Drittel **sehr gut**!

Rund ein Fünftel hingegen hatte **andauernde ernsthafte Probleme**: tiefe Lebenszufriedenheit, depressive Symptome, emotionale Einsamkeit, komplizierte Trauer, Hoffnungslosigkeit, schlechte subjektive Gesundheit.

Was ist entscheidend für eine gute psychische Adaptation?

- Persönlichkeitsfaktoren: emotionale Stabilität, Extraversion, Offenheit für Neues, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit.
- Kontextfaktoren: bessere soziale Unterstützung, bessere finanzielle Situation, eine neue Beziehung, besseres Verhältnis zum Ex-Partner.

Was nicht? Qualität Ex-Ehe, Ehedauer, Initiatorstatus, Alter, Kinder

Verwitung

– unterschiedliche Wege der Adaptation

Mancini and Bonanno

Page 20

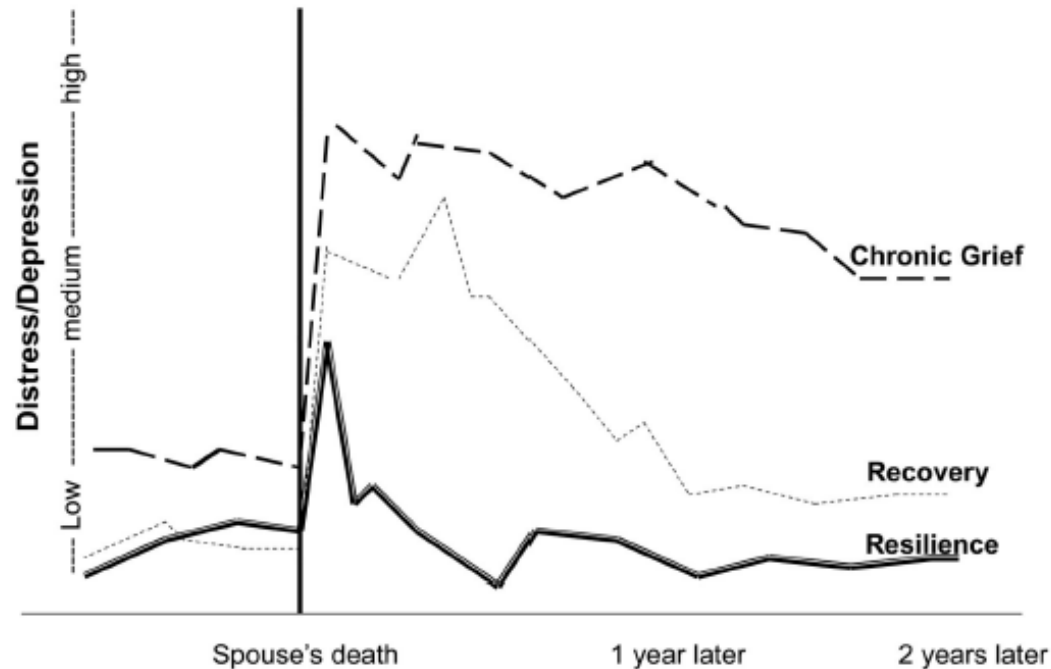


Figure 1.

Prototypical patterns of disruption in normal functioning across time after bereavement.

Reproduced with permission from Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20–28.

Krise als Chance - individuelle Ebene

Aus Krisen lernen – Resilienz bilden

Resilientes Verhalten zeigt ein Mensch nicht nur trotz widriger Umstände, sondern primär wegen derselben.

Bei vielen Menschen werden ihre Ressourcen und Stärken erst dann richtig aktiviert, wenn sie in extreme Stresserfahrungen geraten.

Persönliches Wachstum nach Krisen

1. Sich der eigenen Stärke bewusst werden
2. Intensivere Wertschätzung des Lebens
3. Beziehungen zu Anderen intensivieren, Zuwachs an Empathie
4. Neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung, neue Prioritätensetzung
5. Spiritueller Wandel: intensiveres spirituelles Bewusstsein

(Tedeschi & Calhoun , 1996)

Handlungsfelder - gesellschaftliche Ebene

Ein gutes Leben im Alter – trotz Widrigkeiten

Prävention und Intervention

Früherkennung: HausärztInnen, Spitex, Sozialarbeitende...

Primärprävention:

- Information, Sensibilisierung auf breiter Ebene
- Psychoedukation, Lebenslanges Lernen, digitale Bildung unterstützen
- Partizipation ermöglichen: altersfreundliche Gemeinden, Quartiere
- Begegnungsmöglichkeiten anbieten
- Agismus thematisieren und ausmerzen

Sekundärprävention:

- Online Tools Selbsthilfeprogramme
- Trauercafés
- Besucherdienste
- Freiwilligeneinsätze
-

Information, Sensibilisierung



sich selbst annehmen



aktiv bleiben



darüber reden



Neues lernen



mit Freunden in
Kontakt bleiben

10 Schritte für psychische Gesundheit



um Hilfe fragen



sich beteiligen



etwas Kreatives tun



sich entspannen



sich nicht aufgeben

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Information,
Sensibilisierung

Erscheint
Februar 2024

OWN YOUR AGE

Stark und
selbstbestimmt
in der zweiten
Lebeshälfte

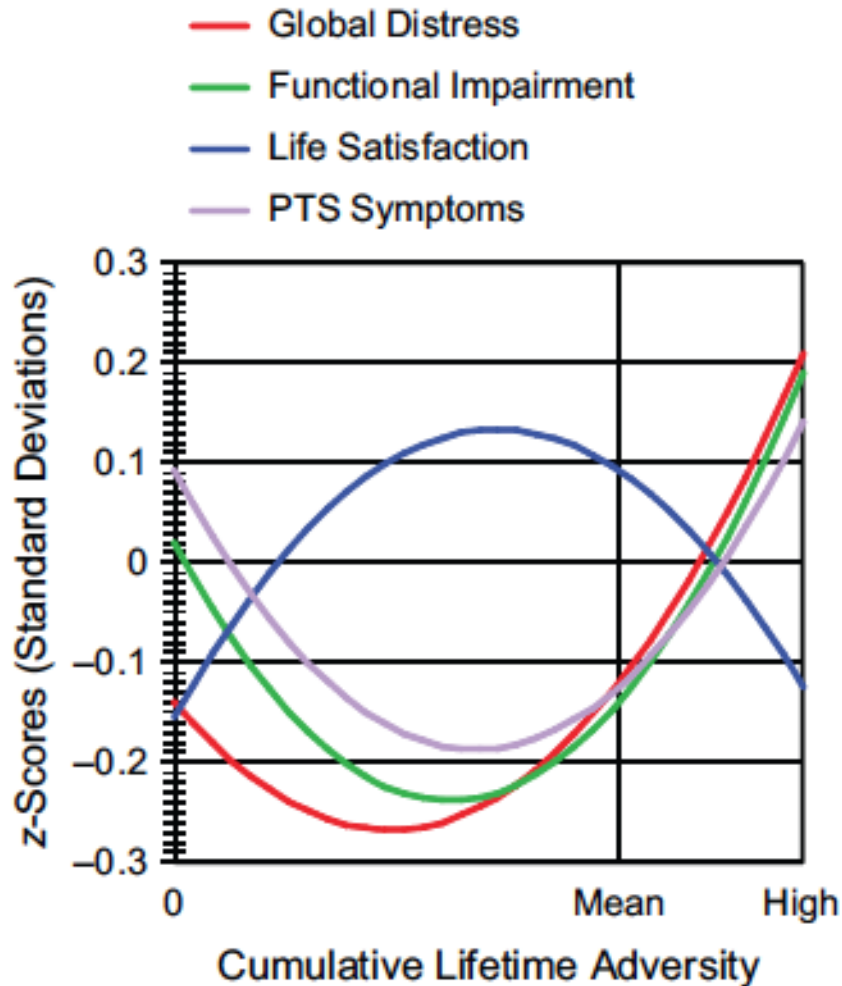


Die Psychologie
der Lebensübergänge
nutzen

BELTZ

“Some adversity is not a bad thing” (Seery, 2011)

Wieviel Krisen sind verkraftbar?

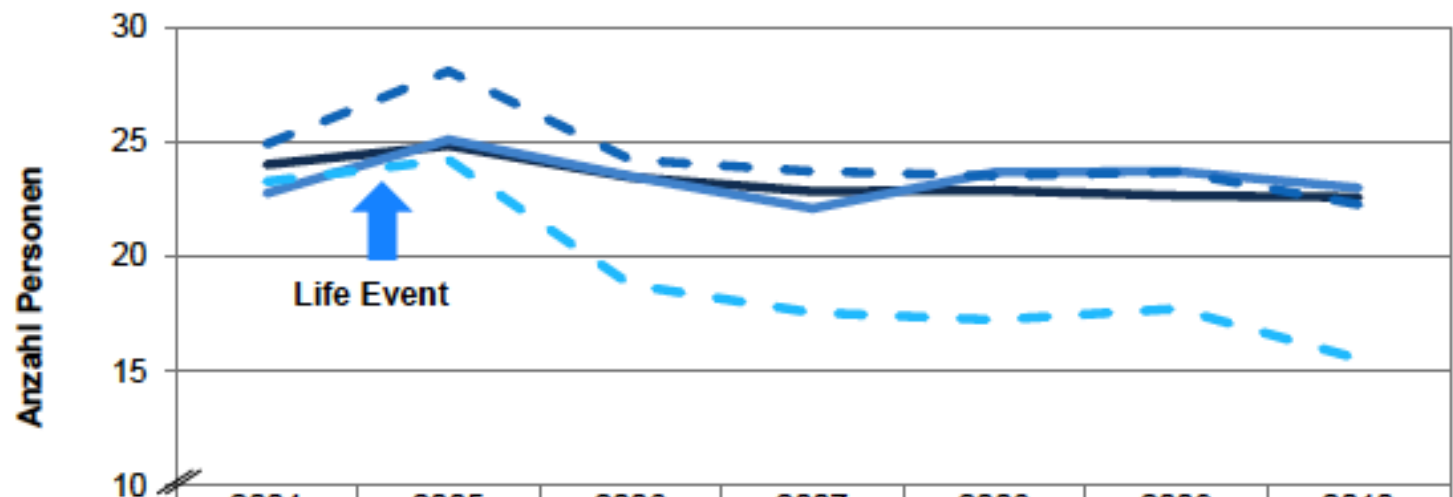


Optimal ist eine mittlere Anzahl Krisen:

- hohe Lebenszufriedenheit
- wenig funktionale Einschränkungen
- wenig Disstress
- weniger PTBS

Kritische Lebensereignisse verändern das soziale Unterstützungsnetz

Abbildung 3.13 Mittelwert der Größe der Unterstützungsnetze pro Personengruppe (mit / ohne bestimmtes kritisches Lebensereignis im Jahr 2005) in den Jahren 2004 bis 2010



	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
kein Life Event	24.0	24.8	23.4	22.8	22.9	22.6	22.6
Körperliche Erkrankung	22.7	25.1	23.5	22.1	23.6	23.7	23.0
psychische Erkrankung	23.2	24.2	18.7	17.5	17.2	17.7	15.5
Unfall	24.9	28.1	24.2	23.7	23.5	23.7	22.3

Einsamkeit – ein Problem des hohen Alters

Luhmann & Hawkey, 2016

Einsamkeit (standardisiert)

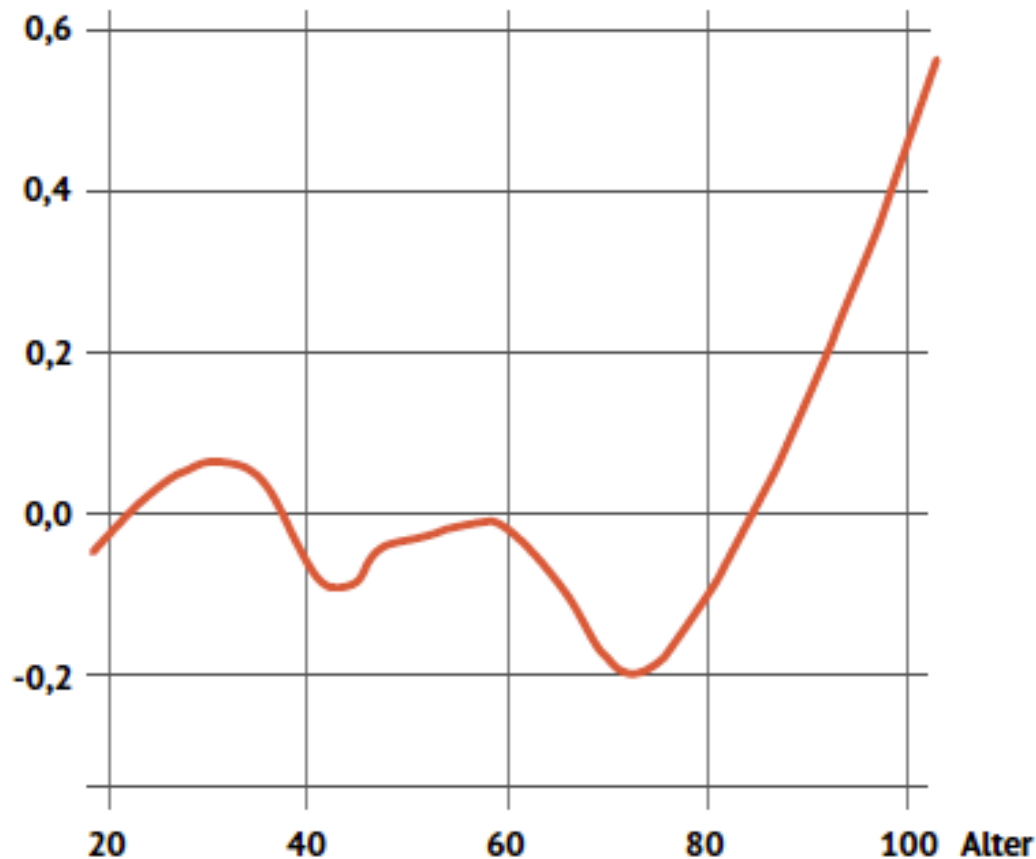
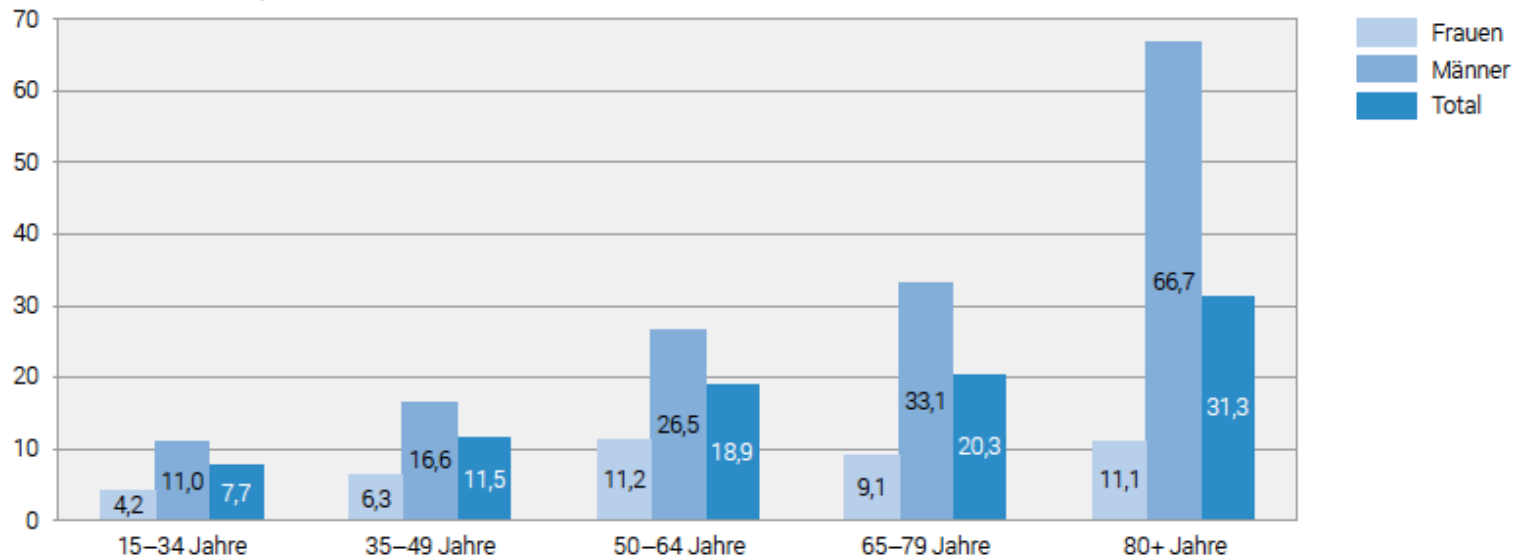


Abbildung 1: Entwicklung der Einsamkeit über die Lebenszeit
Abweichung von der durchschnittlichen Einsamkeit aller Befragten (= 0,0)
Quelle: Luhmann u. Hawkey 2016

Rate nicht-assistierter Suizide, nach Geschlecht und Alter, 2014

G 5.5

Suizidrate, Anzahl Fälle pro 100 000 Einwohner/innen



Frauen: n=274, Männer: n=754

Quelle: BFS – Todesursachenstatistik (TUS) 2014

© Obsan 2016

Charakterstärken

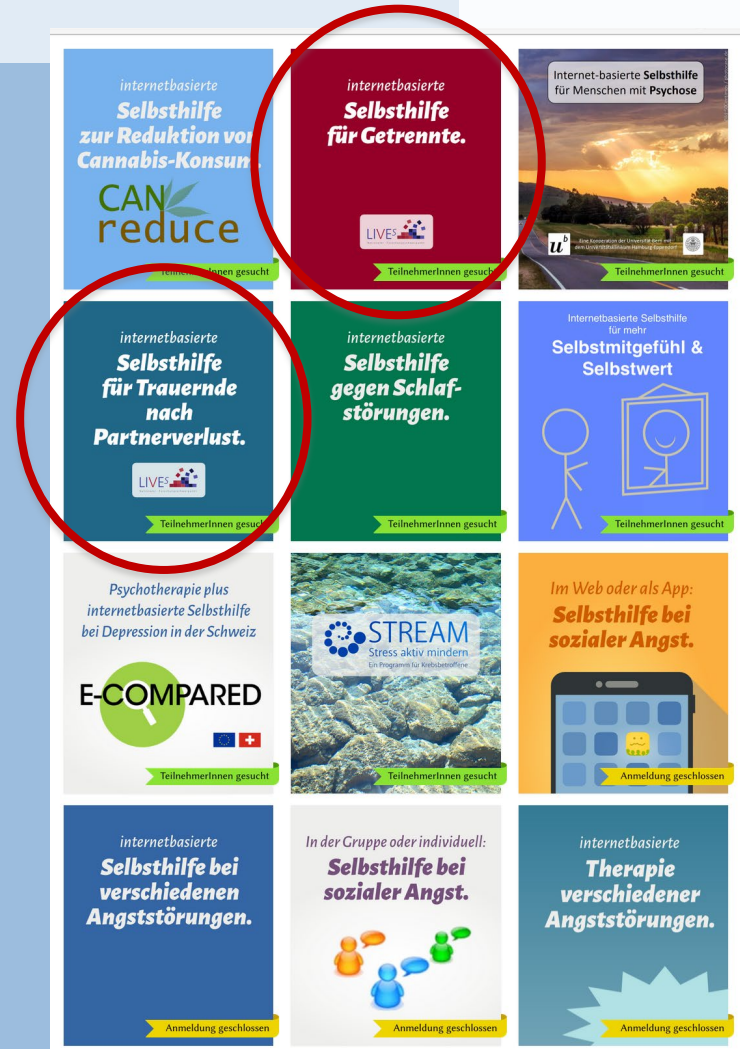
Je nach Lebensübergang sind spezifische Stärken gefragt

Mässigung Mentale Stärke	Selbstregulation(-kontrolle), Bescheidenheit (Demut) Vergebungsbereitschaft, Vorsicht
Mut Emotionale Stärke	Tapferkeit, Ausdauer, Authentizität, Enthusiasmus
Gerechtigkeit Führungsstärke	Fairness, Fähigkeit zum Teamwork, Führungs- vermögen
Liebe und Menschlichkeit Interpersonale Stärke	Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden: Freundlichkeit, soziale Intelligenz
Weisheit und Wissen Kognitive Stärke	Neugier, Urteilsvermögen, Liebe zum Lernen Weisheit, Kreativität
Transzendenz Spirituelle Stärke	Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Religiosität und Spiritualität

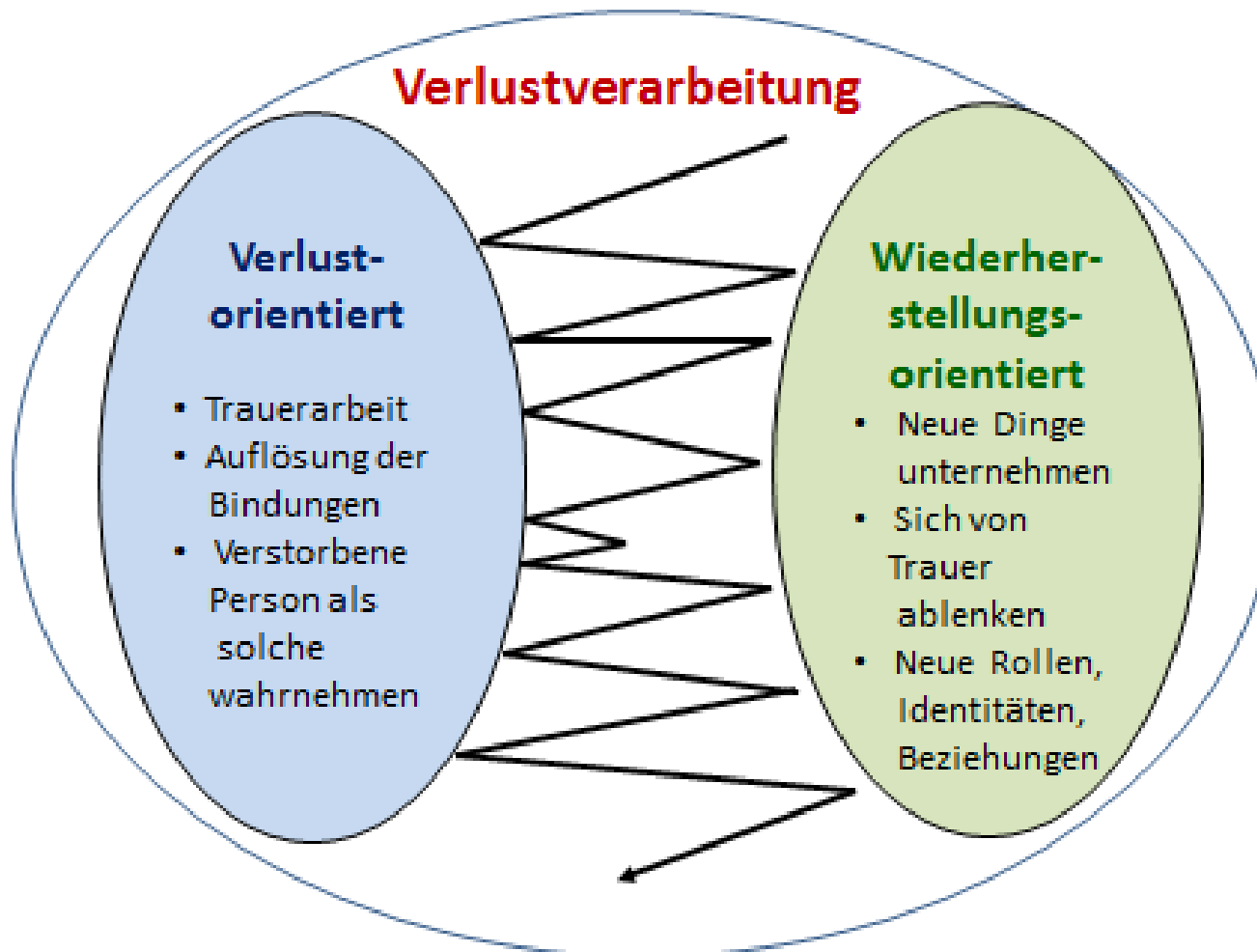
Internet-basierte Selbsthilfe-Programme

Weitere Informationen finden Sie unter

<http://www.online-therapy.ch/>



Verlustverarbeitung – das duale Prozessmodell (Stroebe & Schutt)



Komplizierte Trauer – wenn's einfach nicht besser wird

Symptome sind nach rund sechs Monate nach Verlust unvermindert vorhanden (ICD-11):

- Körperliche und psychische Symptome: Gefühl innerer Leere und Sinnlosigkeit, Reizbarkeit, Depression, Schlaf- u. Essstörungen
- Gedankliches Verhaftetsein: ständig in Erinnerungen mit dem Ex oder Verstorbenen verweilen, Sehnsucht, Weinen, Verbitterung,...
- Vermeidung: Aktivitäten, Situationen und Personen vermeiden, die an ihn/sie erinnern.
- Fehlanpassung: sich von andern entfremden, Einsamkeit, Konzentrationsschwierigkeit, kein Interesse an Aktivitäten, Personen,...

Und wenn es nicht besser wird? <http://www.online-therapy.ch/livia/>

Nationale u. internationale Strategien

EU Strategie Gesundheit 2020

- Chancengleichheit von Gruppen
- Befähigung zu selbstbestimmten Handeln
- Geschlechterperspektive
- Lebenslaufperspektive
- Partizipatorische Ansätze
- Sektorübergreifende Handlungsstrategie sowie Inter-und transdisziplinäre Forschung

Trends:

- Personalisierte Gesundheit <https://www.santeperso.ch>/Fondation Leenaards
- Plattform Digitale Bildung 60+ (Vereinigung CH Seniorenunis U3)
- Kompetenzzentrum Citizen Science <http://www.cc-cs.uzh.ch/de.html>
- Europäische Aktionsplan für psychische Gesundheit (2013–2020)
- WHO Strategy of Healthy Ageing 2016-2020 <http://www.who.int/ageing/GSAP-Summary-EN.pdf>