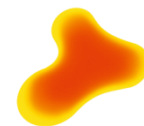


# Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit im Alter

Anne Eschen  
Franziska Zehnder

Cornelia Waser



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Neue Dokumente zu Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit im Alter: D, F, I



Dzember 2019



Dzember 2019



# Was sind Lebenskompetenzen ?

- Fähigkeiten und Fertigkeiten, die es Menschen ermöglichen, Herausforderungen und Belastungen in ihrem Alltag zu bewältigen (WHO, 1997)

World Health Organization (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools*. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/63552/1/WHO\\_MNH\\_PSF\\_93.7A\\_Rev.2.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/63552/1/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf)



# Was sind altersspezifische Herausforderungen und Belastungen ?

- Nachlassen von Fähigkeiten
- körperliche Erkrankungen
- Erkranken oder Sterben von Bezugspersonen
- neue Lebensumfelder: Pensionierung, Umzug in Alters-/Pflegeheim

# Psychisches Wohlbefinden im Alter

ist im dritten Lebensalter (65-80 J.) am höchsten, leichtes Nachlassen im vierten Lebensalter (80+ J.)

- auch Stabilität und Zuwachs von Fähigkeiten
- grosse Unterschiede zwischen Gleichaltrigen durch unterschiedliche Lebensstile und -erfahrungen
- Nutzung von äusseren Ressourcen (andere, Hilfsmittel, Zeit) und inneren Ressourcen (Lebenserfahrung, Zielanpassungen, **Lebenskompetenzen...**)

# Inhalte Arbeitspapier und Broschüre

## Box 2: Die sechs Lebenskompetenzen des Alters

Lebenskompetent im Alter ist also, wer

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. Kommunikationsfähigkeiten | • wirkungsvoll kommunizieren kann,                   |
| 2. Emotionsregulation        | • seine Gefühle positiv und aktiv beeinflussen kann, |
| 3. Selbstreflexion           | • sich selbst kennt und mag,                         |
| 4. Soziale Kompetenzen       | • Beziehungen aufbauen und positiv gestalten kann,   |
| 5. Stressbewältigung         | • Stress zu bewältigen vermag und                    |
| 6. Entscheidungen treffen    | • selbstbestimmt Entscheidungen trifft.              |

- Veränderung im Alter und Auswirkung auf die psychische Gesundheit
- Interventionen: Gruppe, internetbasiert, Beratung
- Durchführungsempfehlungen

# Interventionen Bsp. Emotionsregulation

- Interventionen zur Reduktion von physiologischen Gefühlreaktionen: Entspannungsverfahren
- Interventionen zum gezielten Hervorrufen von positiven Gefühlen
- Interventionen zur Unterstützung von älteren Menschen im Trauerprozess
- Interventionen zur Reduktion von gebrechlichkeitsassoziierten Ängsten
- Interventionen zur Förderung des Aushaltens und Akzeptierens von negativen Gefühlen

# Interventionen zum gezielten Hervorrufen von positiven Gefühlen:

- Genusstraining
- imaginative Verfahren
- Interventionen aus der Positiven Psychologie
- Humortrainings

## imaginative Verfahren:

Training des Erzeugens von angenehmen inneren Vorstellungsbildern oder Erinnerungen (spezifisch für ältere Menschen: Erlanger, 1997; Reddemann et al., 2013)

Erlanger, A. (1997). *Katathym-Imaginative Psychotherapie mit älteren Menschen*. München: Ernst Reinhardt Verlag. // Reddemann, L., Kindermann, L.-S. & Leve, V. (2013). *Imagination als heilsame Kraft im Alter*. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.



# Interventionen Bsp. Emotionsregulation

## Humortraining: 7-Humor-Habits-Trainingsprogramm

Sprache/n  DE  FR  IT  EN  Weitere

Für psychisches Wohlbefinden und psychische Gesundheit ist ein Überwiegen von positiven gegenüber negativen emotionalen Zuständen entscheidend. Mit Humor lassen sich schnell und effektiv positive Emotionen erzeugen. In schwierigen Lebenssituationen fällt es vielen Menschen jedoch schwer, Humor anzuwenden. Dieses Programm zielt darauf ab, in guten Zeiten sieben Humorfähigkeiten aufzubauen. Diese können in schwierigeren Zeiten eingesetzt werden. Zu jeder Humorfähigkeit soll täglich eine Aktivität während ein bis zwei Wochen ausgeführt werden. Diese täglichen Übungen werden anhand von Tagebucheinträgen in Gruppensitzungen besprochen. Folgende sieben Humorfähigkeiten werden trainiert:

- Eintauchen in Witziges und Nachdenken über die Art des eigenen Humors
- Kultivieren einer spielerischen Haltung
- Bewusstes Aufsuchen von Gruppensituationen, in denen zusammen gelacht wird
- Wahrnehmen und Erfinden von Wortspielen, Witzen und komischen Geschichten
- Ausschau halten nach Komischem im Alltag, dies aufschreiben und anderen erzählen
- Lachen über eigene Macken, Schwächen und Fehler
- Regelmässiges Anwenden der erlernten Humorfähigkeiten im Alltag und bei Stress

**Trägerschaft:** Schweizer Evaluationsstudie: Universität Zürich, Psychologisches Institut, Lehrstuhl Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik

**Reichweite:** Deutschschweiz

**Nationale Leitziele:** D5

**Verhaltensansatz:**  **Verhältnisansatz:**

**Teilnahmedauer:** 8 Sitzungen à 1 bis 2 Stunden im Abstand von 1 bis 2 Wochen. Auch Workshops und Seminare möglich.

**Teilnahmebeitrag:** Es werden Teilnahmegebühren erhoben (abhängig von der Gruppengrösse).

**Settings:** Gruppensetting (10 bis 20 Personen)

**Geförderte Lebenskompetenzen:**

- **Emotionsregulation**
- Soziale Kompetenzen

**Zielgruppen:** Ältere Menschen

**Wirkungsnachweise:**

Bei gesunden Trainingssteilnehmenden zeigten sich – im Vergleich zu Gruppen ohne oder mit anderen Interventionen – stärkere Verbesserungen in den trainierten Humorfähigkeiten, der allgemeinen Stimmung, der Emotionsregulation, der Lebenszufriedenheit, der Selbstwirksamkeit und der Stressbewältigung.

**Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung:**

Die Wirksamkeitsstudien zeigen, dass gesellige Aktivitäten nicht ausreichen, um Verbesserungen in den sieben Humorfähigkeiten zu erzielen. Beim 7-Humor-Habits-Trainingsprogramm erwies sich insbesondere das gezielte Üben und Auseinandersetzen mit den sieben Humorfähigkeiten im Alltag als wirksam. Nur dann verbesserte sich die Fähigkeit, Humor auch unter Stress einzusetzen, und die Lebenszufriedenheit stieg. Die

Studien zeigen zudem, dass das Programm auch bei unterschiedlichen Durchführungsmodalitäten, Aktivitäten und Übungen für die einzelnen Humorfähigkeiten wirksam ist.

**Weitere Informationen:**

**Manuelle:**

- McGhee, P. (2010). *Humor as Survival Training for a Stressed Our World: The 7 Humor Habits Program*. Bloomington, USA: Author House.
- Falkenberg, I., McGhee, P. & Wild, B. (2013). *Humorfähigkeiten trainieren. Manual für die psychisch-psychotherapeutische Praxis*. Stuttgart: Schöner Verlag.

**Zusammenfassung Programm und Wirksamkeitsnachweise:**

- McGhee, P. (2016). *Humor als Copingsstrategie: Das 7-Humor-Habit-Trainingsprogramm*. In B. Wild (Hrsg.), *Humor in der Psychiatrie und Psychotherapie: Neurobiologie-Methoden-Praxis* (S. 208-228). 2. Auflage. Stuttgart: Schöner Verlag.

**Wirksamkeitsnachweis bei älteren Menschen:**

- Gunderson, A. L. (1998). *A comparison of the effect of two humor programs on self-reported coping abilities and pain among the elderly*. Unpublished Master's Thesis, Montclair State Univ, Montclair, USA.

**Wirksamkeit von Programmen des Schweizer Anbieters**

(siehe Kontakt):

- Rusch, S. & Stolz, H. (2009). *Ist Sinn für Humor lernbar? Eine Anwendung und Evaluation des 8-Stufen-Programms (McGhee 1999)*. Unveröffentlichte Masterarbeit, Zürich: Universität Zürich.

**Kontakt:**

Sandra Rusch und Heidi Stolz  
Universität Zürich, Psychologisches Institut, Lehrstuhl Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik, Humorwerkstatt  
humortraining@gmx.ch  
079 694 89 14

[Website](#)



# Wer wir sind



**GERONTOLOGIE CH**

GERONTOPSYCHOLOGIE

- Gründung 1993 unter *Schweizerische Fachgesellschaft für Gerontopsychologie SFGP, unter dem Dach der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie SGG*
- seit 2020 Fachbereich von *GERONTOLOGIE CH*
- Mitglieder: Psychologinnen und Psychologen, die praktisch oder wissenschaftlich im Altersbereich tätig sind
- Hauptaufgaben: Förderung von Vernetzung, Bildung, Berufspolitik, Öffentlichkeitsarbeit





**GERONTOLOGIE CH**

Das Netzwerk für Lebensqualität im Alter

Le réseau pour la qualité de vie des personnes âgées

Rete di supporto per la qualità della vita delle persone anziane

- Gründung 1953 unter *Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie SGG*
- nationale Non-Profit-Organisation mit >1600 Mitgliedern
- Hauptaufgabe: durch interprofessionelles und interdisziplinäres Vernetzen Stärken der Lebensqualität der älteren Bevölkerung
- [www.gerontologie.ch](http://www.gerontologie.ch)

