Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Auch die Seele will gut altern

Egolzwil 23.11.2015

# Prolog

- Die Jahre

  Die Jahre sind allerliebste Leut':
  Sie brachten gestern, sie bringen heut,
  Und so verbringen wir Jüngern eben
  Das allerliebste Schlaraffenleben.

  Und dann fällt's den Jahren auf einmal ein,
  Nicht mehr wie sonst bequem zu sein,
  Wollen nicht mehr schenken, wollen nicht mehr borgen;
  Sie nehmen heute, sie nehmen morgen.

- Aus zahme Xenien

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

- Arzt: „Herr S., kein Wunder, die Ursachen Ihrer Beschwerden im linken Knie gehen vor allem auf Ihr hohes Alter zurück.“

- Antwort des Patienten: „Wieso, Herr Doktor, schließlich ist mein gesundes rechtes Knie auch 102 Jahre alt...“.

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Themen

- Der natürliche Prozess des Alterns als „psychosomatisches Phänomen“
- Leib – Seele – Geist
- Psychosoziale Situation
- Probleme / Herausforderung
- Ideen Lösungsansätze

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Fragen...

- Was ist altern?
- Was ist gut altern?
- Was heisst für die Seele gut altern?
- Wer bestimmt, was alt ist? Die AHV? Der Arbeitsmarkt? Das Bundesamt für Statistik?
- Wie unterscheidet sich das Altersbild des Einzelnen von demjenigen der Gesellschaft!

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Wertewandel

- Ich wünsche Dir gute Gesundheit (50er-80er Jahre)
- Ich wünsche Dir viel Glück (90er – 2000er Jahre)
- Ich wünsche Dir Erfolg (heute)
  - Alles ist Wettbewerb, selbst das Altern!
  - Wie kann man „gut“ altern oder vielleicht sogar „besser“ altern?

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

**Seniorenrat**
**Egolzwil-Wauwil**
Am Santenberg

# Über den Jugendwahn

- „Wer im Alter Jugendwünsche und Hoffnungen realisieren will betrügt sich, denn jedes Jahrzehnt hat sein eigenes Glück, seine eigenen Hoffnungen und Aussichten.“

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Geschichte der Altersforschung

- *Aristoteles* (4. Jahrhundert vor Christi):„Organon“ das höhere Alter des Menschen ist schicksalsmäßig bedingt und ohne wesentliche Beeinflussbarkeit, was die Lebensdauer anbelangt

- *Paracelsus* (16. Jahrhundert) Alter ist ein Geschenk Gottes, Lebens-Verlängerung ein Frevel

- *Voltaire*, (18. Jahrhundert) empfahl zur Verlängerung „dieses elenden Lebens“ eine „Diätetik der Heiterkeit“, andererseits morgens lange zu schlafen und spät aufzustehen.

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Gesundheit (WHO 2010)

- Seelische, geistige und körperliche Gesundheit
- Lebensqualität (QoL)
  - Wohlbefinden
  - Selbstwirksamkeit
  - Entscheidungsfähigkeit
  - Autonomie
- Förderfaktoren aus der Umgebung / Hinderungsfaktoren

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

- „Zeige man doch dem Jüngling des edelreifen Alters Wert und dem Alter die Jugend, dass beide des ewigen Kreises sich erfreuen und so sich Leben im Leben vollende.“

# „Lerne alt zu werden mit einem jungen Herzen, das ist die Kunst.“ (J.W. von Goethe)

- Ältere Menschen, die aktiv und gesund sind, „mitten im Leben stehen“,
- Ältere Menschen, die in ihrer Selbständigkeit eingeschränkt sind, mit Nachlassen der körperlichen und geistigen Flexibilität
- Ältere Menschen, die sich nicht mehr ausreichend um sich selber kümmern können, auf Hilfe angewiesen sind, steigende körperliche und geistige Gebrechlichkeit
- Ältere Menschen, die an der Schwelle zwischen Leben und Tod stehen

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# „Gebrechlichkeit“

- wird die herabgesetzte Fähigkeit im Alter genannt
  - Kraftverlust durch Muskelreduktion
  - Unerwünschter Gewichtsverlust von mehr, als 10% innerhalb 1 Jahres
  - Körperliche, psychische und mentale Erschöpfung
  - Reduzierte Bewegungsfähigkeit mit Sturzneigung
  - Herabgesetzte körperliche Aktivität

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Weitere Einschränkungen

- Schmerzen
- Abnahme der Belastungsfähigkeit
- Abnahme der Sinnesfunktionen
- Abnahme der geistigen Funktionen
- Abnahme der Kontrollfunktionen
- Angst vor Sturz

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Einsamkeit und Alter

- Unterscheide:
  - Einsamkeit: subjektives Gefühl
  - Isolation: objektives Fehlen sozialer Beziehungen
  - Desolation: objektive Verkleinerung des sozialen Netzes durch Todesfälle

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Einsamkeit Aspekte

- In der Mystik gilt Einsamkeit als dringende Voraussetzung, Platz für göttlichen Fluss zu machen. Hierbei wird die Begrifflichkeit frei von affektiver Beschreibung verwendet (Bohn, 2008).
- Einsamkeit in diesem Zusammenhang kann auch als Notwendigkeit Neues entstehen zu lassen, gesehen werden

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Folgen von Einsamkeit

- einsames Individuum verbalisiert eine größere Hilflosigkeit und Angst gegenüber Stressfaktoren
- Vegetatives Nervensystem: Einsamkeit = Stress → dies führt zu Bluthochdruck
- Einsamkeit führt zu Erschöpfungszuständen während des Tages, Schlafstörungen, Depressionen

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Folgen von Einsamkeit

- Einsamkeit als negative Emotion beeinträchtigt die Hirnfunktion! Entscheidungsfähigkeit, abstraktes Denken und analytische Schlussfolgerungen werden gehemmt (Wilson et al., 2007).
- Einsamkeit an sich ist keine Krankheit; vielmehr ist sie ein sozialer Umstand, der zu Krankheit führen kann.
- Prävention ist im sozialen Verhalten des Individuums anzusiedeln

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

- „Im hohen Alter, wo uns die Jahre nach und nach wieder entziehen, was sie uns früher so freundlich und reichlich gebracht haben, halte ich für die erste Pflicht gegen uns selbst und gegen die Welt, genau zu bemerken und zu schätzen, was uns noch übrigbleibt.“

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# „Bedenkt, der Teufel ist alt. So werdet alt, ihn zu verstehen!“ (J.W. von Goethe)

- Defizitmodelle bis in die 90er Jahre in der Medizin verbreitet
- *Salutogenese, Resilienzforschung*: Faktoren zur Gesunderhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit (Antonovsky 1987)
- Einstellung zum eigenen Alter ist abhängig von Ressourcen, nicht von Jahreszahlen
- Anpassen der Bewertungsmassstäbe als „Kunst des Alterns“ (Joop 2004)

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Salutogenese nach Antonovsky

- *Verstehbarkeit:* eine Person ist in der Lage, die Realität angemessen zu beurteilen.
- *Beeinflussbarkeit:* eine Person verfügt über die Fertigkeiten, mit den vielfältigen Anforderungen des Lebens fertig zu werden
- *Sinnhaftigkeit:* Die Vorgänge der inneren und äusseren Welt werden als sinnhaft erfahren, nicht nur kognitiv, sondern auch emotional.
- → biographische Selbstreflexion (Göppel 2007)

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Plastizität der Gene und des Gehirnes

- Gene verändern sich durch gemachte Erfahrungen
- Das Gehirn ist zeitlebens lernfähig
- Menschen sind lebenslang in der Lage, bis anhin ungenutzte Möglichkeiten zur Lebensbewältigung zu aktivieren (Staudinger 1999)

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Anpassungsbereitschaft

- Resilienz: Fähigkeit von Systemen, sich anpassen zu können
  - „Stehaufmännchen“
- Die Beste Prognose haben Menschen die in der Lage sind, sich an Veränderungen anzupassen
- Das ganze Leben ist ein Anpassungsprozess

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Resilienz = Immunsystem der Seele

- Emotionen stabilisieren
- Impulse kontrollieren
- Situationen analysieren
- Überzeugung, Dinge verändern zu können
- Optimistisches Denken
- Empathie anderen Menschen gegenüber
- Ziele verfolgen

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Altern beginnt in der Kindheit

- resiliente Kinder sind  anpassungsfähiger, kontaktfreudiger, emotional ausgeglichener und fröhlicher als andere Kinder
- Im höheren Alter wirken sie aktiver, handlungsorientierter und verantwortungsvoller
- Willen, ihr Leben zu gestalten und glauben daran, dass dies möglich ist

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# „Keine Kunst ist‘s alt zu werden, es ist Kunst, das Alter zu ertragen.“ (J.W. von Goethe)

- Das Wohlbefinden im Alter stützt sich auf positiv erlebte physische, psychische und soziale Faktoren.
- Physische Einbußen im Alter lassen sich eindeutig feststellen
- psychische und soziale Faktoren zeigen nicht unabdingbar ein Defizit von vornherein auf.
- „Paradox der Lebenszufriedenheit im hohen Alter“ (Bohn, 2008).

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# „If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together“ (Afrikanisches Sprichwort)

- Gesundheitsverhalten:
  - wird durch ein schützendes soziales Umfeld positiv beeinflusst;
  - Abwesenheit von Sicherheit beeinflusst das Verhalten negativ und kann zu selbstschädigenden Verhaltensweisen führen (Rückzug, Alkoholismus, Vernachlässigung der Nahrungsaufnahme, Lebensüberdruss)

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

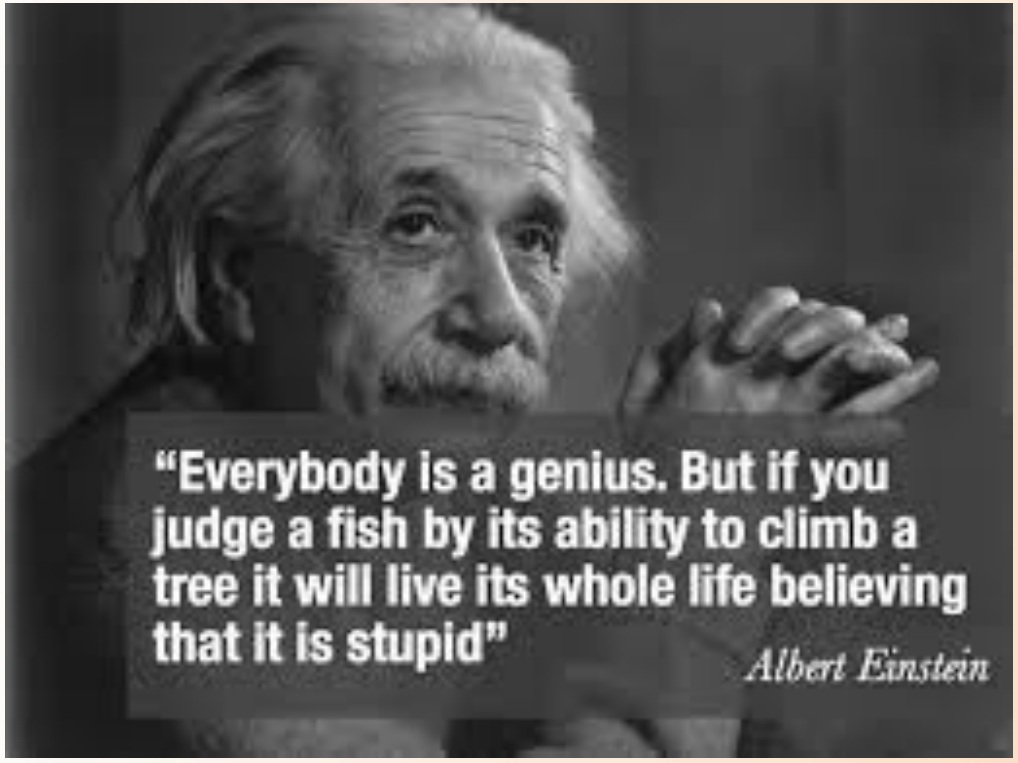
# Lebensstile

- Aussenorientiert: aktiv, neugierig, sportlich, reiselustig, Ehrenämter, Mitgliedschaft in Vereinen, Hobbys
- Familienorientiert: Betreuung von Grosskindern, Familienangehörigen
- Resigniert: verbittert, Rückzug, Einsamkeit, Abhängigkeit, Hilflosigkeit
- Bedürftig: Krankheit

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Altern beginnt im Kopf

- Glaubenssätze und Selbstbilder




Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Negatives Bilanzieren im Alter

- Lebensrückschau
- Gewinn – Verlust – Rechnung
- nicht erreichte Ziele werden bewusst
- Alt werden als Belastung
- → Freiräume finden als Chance

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Faktoren der Gesunderhaltung

- Bildung
- Gesundheit
- Lebensereignisse (z.B. Traumatisierung durch Krieg, Armut, „Verdingkinder“)
- Finanzielle Sicherheit
- Soziale Einbindung (Familie, Verein, Freundschaft)
- Werte, Interessen
- Herkunft; NB: Einsamkeit in der Stadt > Land!

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Faktoren der Gesunheit

- Maß an Anpassung bzw. auch „Auseinandersetzungs-Bereitschaft“ mit der jeweiligen Lebenssituation
- hoffnungsvolle Stimmungslage mit Lebensfreude und ausgeprägter körperlicher und geistiger Aktivität
- geringerer Neigung zur Aufregung, inneren Unruhe, Nervosität und Reizbarkeit
- „außerfamiliär“ verstärkte Kontaktbereitschaft und
- konsequenteres Gesundheitsbewusstsein mit entsprechend geringerer Krankheitsanfälligkeit.

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Hochbetagte wünschen sich

- Einbindung
- Vertrauen
- Wertschätzung
- Wissen vermitteln an Jüngere
- Anpassungsfähigkeit

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Hochbetagte beschäftigen sich

- Lebensweg jüngerer Angehöriger (85%)
- Schicksal der nachfolgenden Generationen (75%)
- Unterstützung anderer Menschen (Nachbarn, Angehörige) 68%
- Finanzielle Unterstützung von Angehörigen 50%

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Was denken die Mitbürger

- Hochbetagte wollen ihre Ruhe haben, von anderen versorgt werden 80%
- Angebote sind oft begrenzt bis 80. LJ! (Sportverein, Altersturnen etc.)

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Körperliche Angebote

- FIT für 99: Bewegungsförderung und Sport für hochbetagte Menschen
- FIT für 100: an 50 Standorten in NRW in Kooperation von Sportvereinen unter der Leitung der Sporthochschule Köln mit

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Körper UND Geist

- Altenakademie
- Historischer Kreis – Hochbetagte als Teil unserer Geschichte
- Literaturkreis
- Musikkreis
- Schreibwerkstatt

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Ressourcen

- Tausende tanzen in Bern, Pro senectute wirbt für das Alter (AZ, 28.08.2010)

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# „Jeder Mensch ist ein Wunder“ (Antoine de St. Exupéry)

- harmonische Lebensführung mit körperlicher und geistiger Aktivität,
- Mäßigkeit im Essen und Trinken (hier vor allem Genussmittel),
- eine freundlich-optimistische Einstellung und eine bis ins hohe Alter trainierte geistige Aktivität

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg

# Quellen der Kraft

- Spiritualität und Religion
- Alles verändert sich, aber dahinter ruht ein Ewiges (Goethe)
- Glaube: it always seems  impossible until it‘s done (Nelson Mandela)

Seniorenrat
Egolzwil-Wauwil
Am Santenberg