



Psychologische
Gesundheitsversorgung



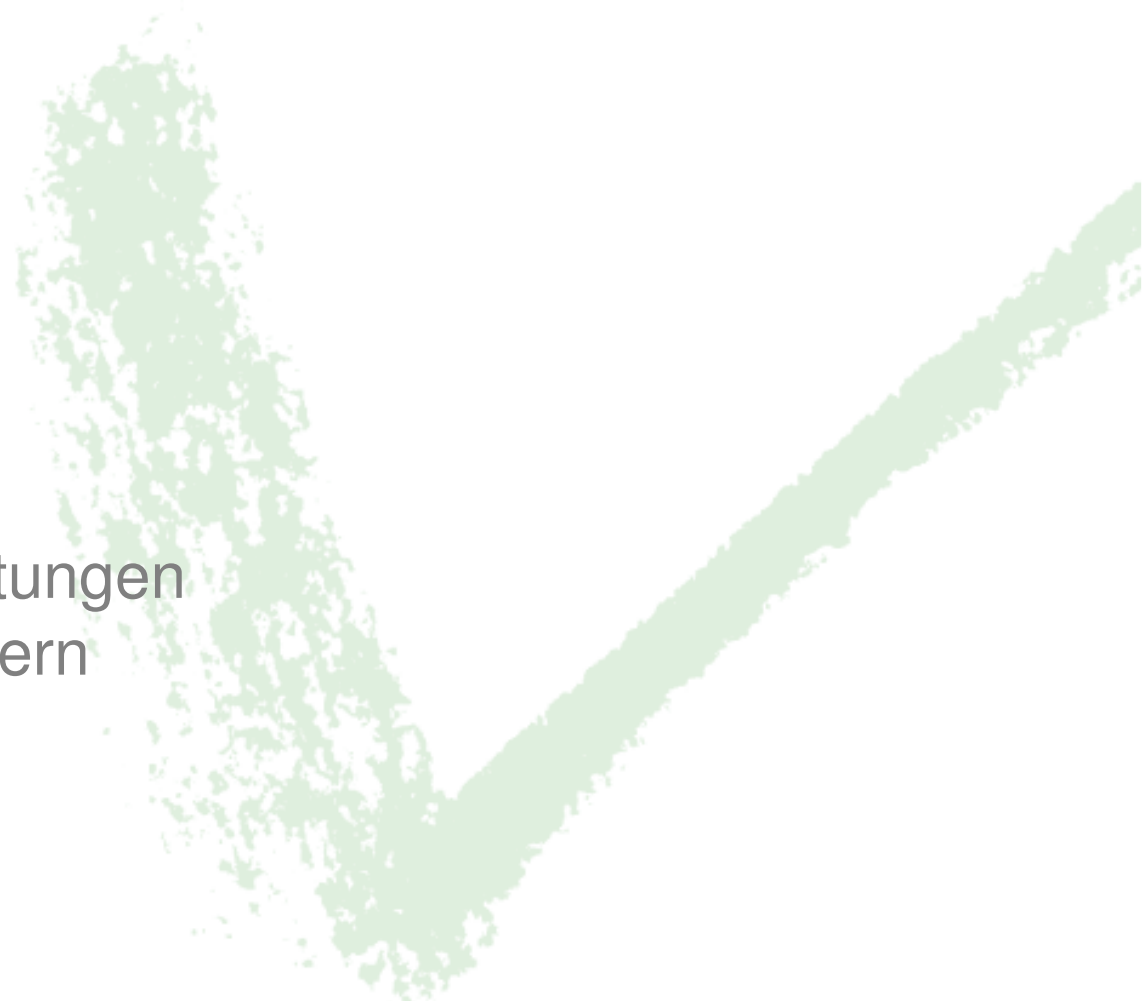
Mythos Älterwerden

Dipl.-Psych. Alexandra Miethner
Psychologische Gesundheitsversorgung e. V.



Gliederung

- ✓ Alter - Altern
- ✓ Intelligenz
- ✓ SOK-Modell
- ✓ Lernen
- ✓ Persönlichkeit
- ✓ Psychische Belastungen
- ✓ „Erfolgreiches“ Altern
- ✓ Fazit



Alter - Altern

- kalendarisches Alter
- biologisch-medizinisches Alter
- psycho-soziales Alter
- gefühltes Alter



Alter - Altern

Gefühltes Alter

- 40 – 69-jährige fühlen sich im Durchschnitt 7 Jahre jünger als ihr kalendarisches Alter
- Nur 14% fühlten sich nicht jünger als sie tatsächlich sind

(Stevnik & Timmer, 2001)



Alter - Altern

Ab wann gelten Arbeitnehmer als „alt“?

Ältere Arbeitnehmer:
Einstufung branchenabhängig

Arbeitsagentur	ab 45 Jahre
Politik	ab 50 Jahre



Alter - Altern

Ab wann gelten Menschen als „alt“?

Junge Alte (ca. 65 – 75 J.)

Mittlere Alte (76 – 85 Jahre)

Alte Alte (jenseits der 85)



Alter - Altern

- Fremdbild vs. Selbstbild
- Ingroup vs. Outgroup



Alter - Altern

„Es sind die negativen Erwartungen an das Altwerden und Altsein, die im Altersstereotyp gebündelt sind und die unterschwellig unseren Umgang mit Älteren bestimmen...“

Quelle: Filipp & Mayer, 1999, S. 273



Intelligenz

Intelligenz:

Die Fähigkeit durch Wissen, Einsicht und Denken Aufgaben zu lösen und neue Situationen bewältigen zu können.



Intelligenz

Fluide Intelligenz:

Umfasst Leistungsressourcen, die zur Bearbeitung kognitiver Anforderungen befähigen, bei denen nicht auf frühere Lernerfahrung zurückgegriffen werden kann

Kristalline Intelligenz:

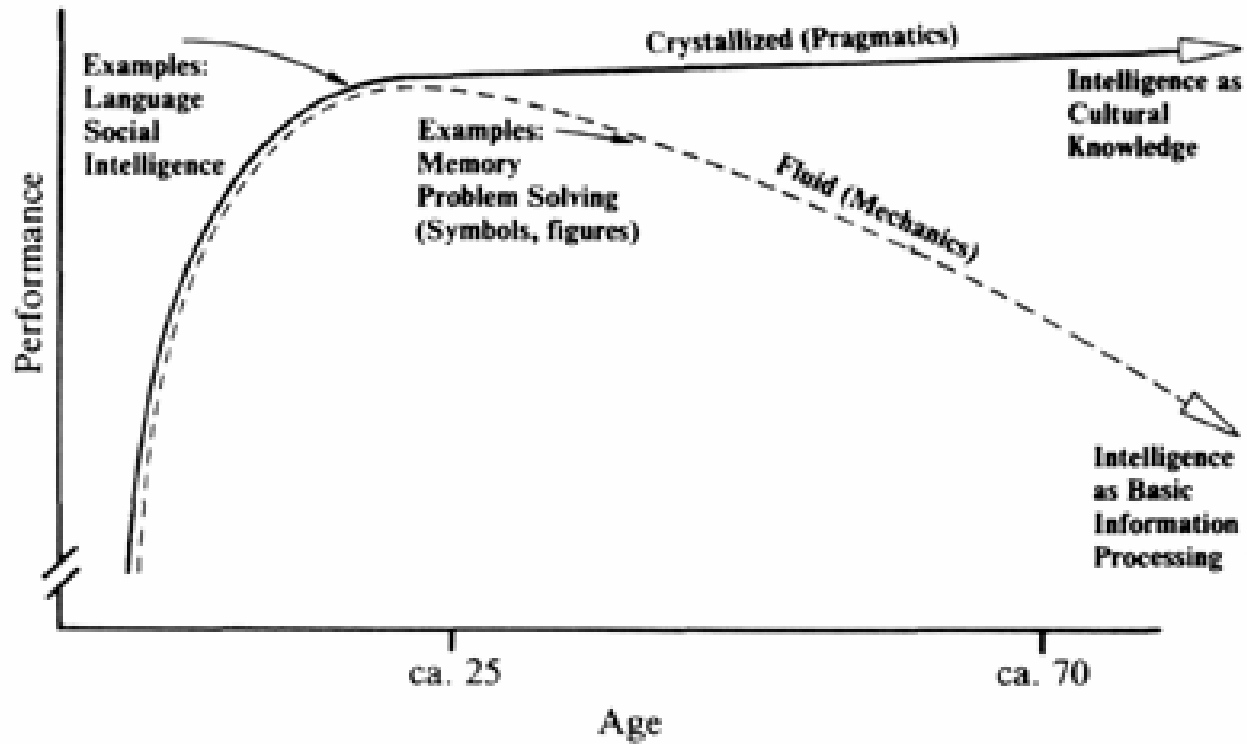
Basiert auf Wissen und Erfahrung



Intelligenz

Multidimensionality
Multidirectionality

Different Forms of Intelligence



Paul B. Baltes, MPI for Human
Development, Berlin, 1987

Intelligenz

Fluide Intelligenz:

Nimmt mit dem Alter ab

- Verarbeitungsgeschwindigkeit wird langsamer
- Verringerte Kapazität des Arbeitsgedächtnisses
- Nachlassende Wahrnehmung



Intelligenz

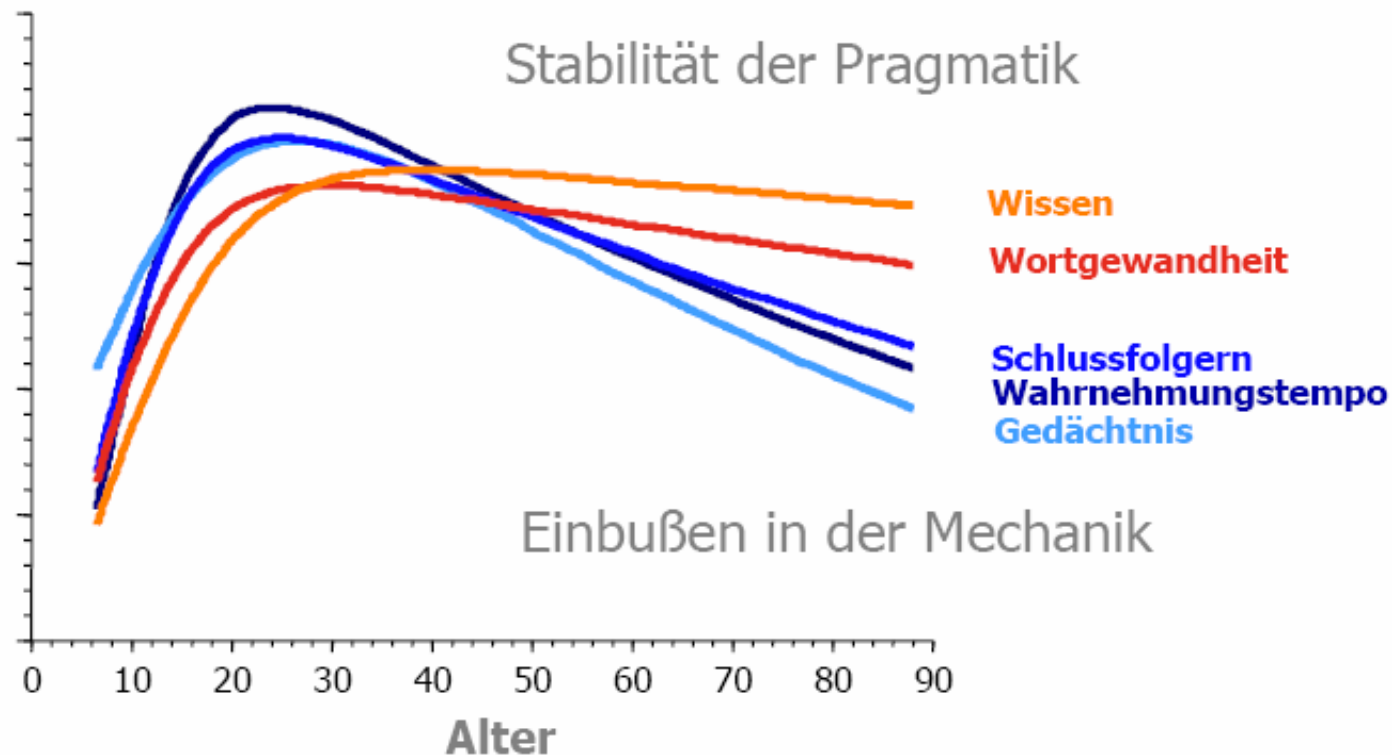
Kristalline Intelligenz:
Ist stabil oder nimmt sogar zu



Intelligenz



Psychologische
Gesundheitsversorgung



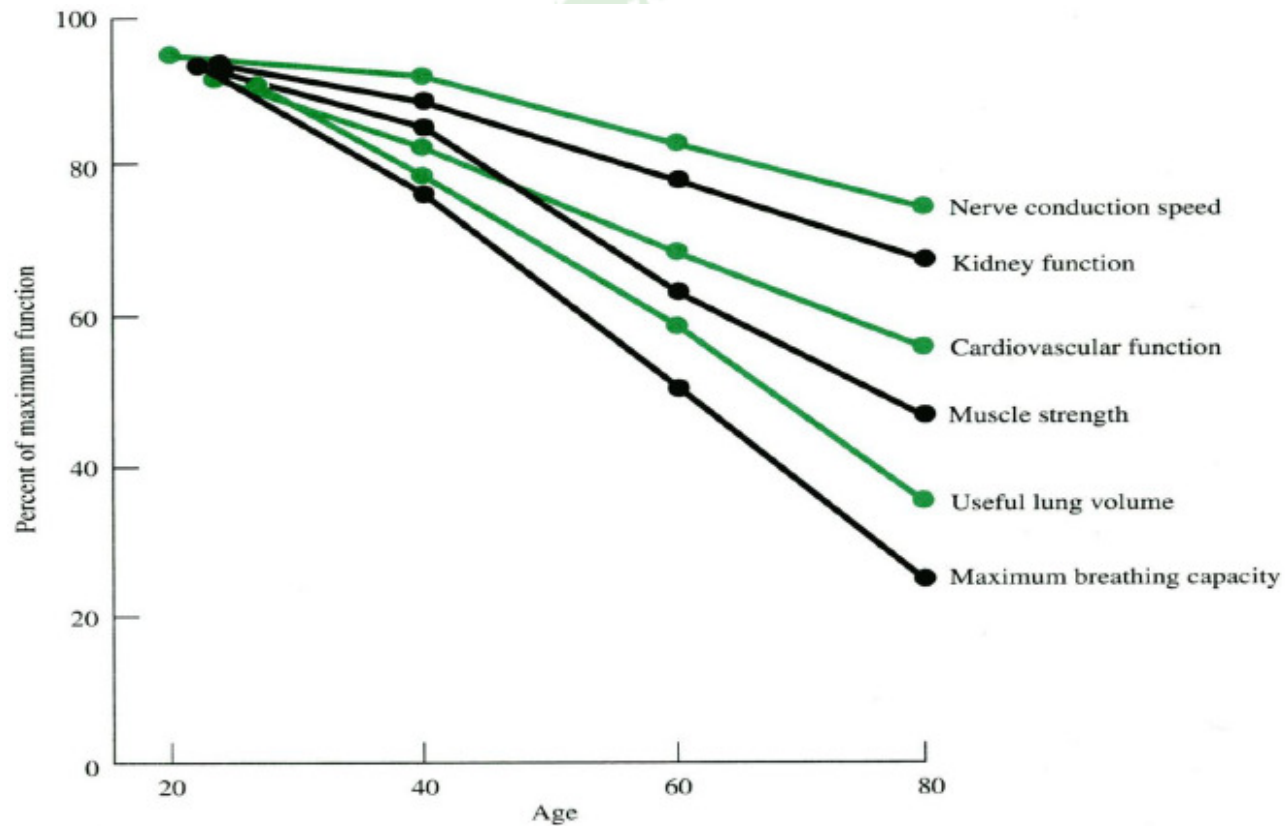
Li, Lindenberger, Hommel, Aschersleben, Prinz, & Baltes, 2002

Intelligenz

Statistisch signifikante Altersunterschiede
finden sich erst bei Personen jenseits der
60



Altersabhängige physische Veränderungen

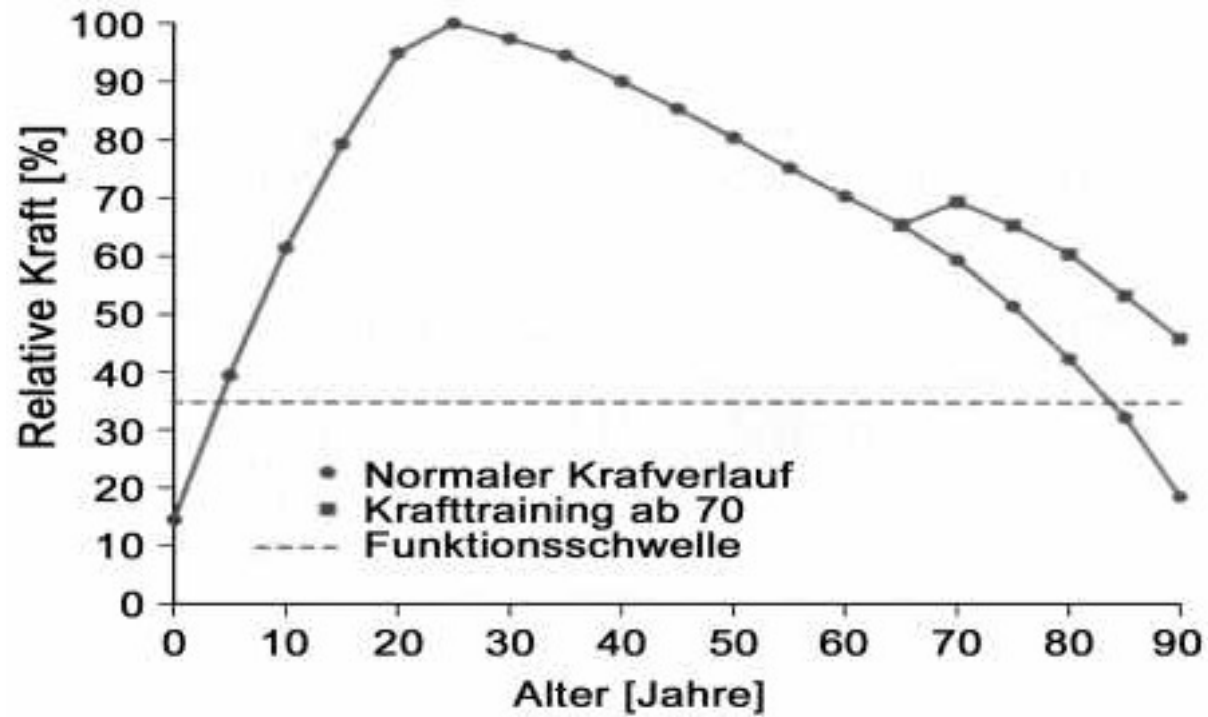


Rybash, Roodin, & Hoyer, 1995

Kraftverlauf



Psychologische
Gesundheitsversorgung



Hauer, 2000

SOK-Modell



Selektion-Optimierung-Kompensation

Selektion: Auswahl von subjektiv
wichtigen Zielen



SOK-Modell



Selektion-Optimierung-Kompensation

Optimierung

z. B. Erwerb neuer Fertigkeiten und Ressourcen, Übung bestehender Fertigkeiten, Investieren von Zeit und Anstrengung, Nutzung externer Hilfen und Ressourcen



SOK-Modell

Selektion-Optimierung-Kompensation

Kompensation:

Dient dazu den altersabhängigen Verlust in Fertigkeiten auszugleichen

z. B. Zielanpassung, Zielaufgabe

(Beispiel: Sekretärinnen)



Lernen

Das kognitive Altern wirkt sich auf die Lernfähigkeit nur in geringem Maße aus.

Abnehmende Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung und nachlassende Gedächtnisleistungen können durch die Anpassung der Lernbedingungen kompensiert werden (Lerntempo, Lernunterstützung).



Lernen

Altersgerechtes Lernen:

- Zeitfaktors
- Sinnhaftigkeit des Lerninhaltes
- Anknüpfung an vorhandenes Wissen



Persönlichkeit

„Big Five“

- Emotionale Labilität (labil vs. stabil) ↘
- Soziallibiliät (gesellig vs. introvertiert) →
- Offenheit für Erfahrungen (wissbegierig vs. konservativ) ↘ ↗
- Verträglichkeit (altruistisch vs. mißtrauisch) ↗
- Gewissenhaftigkeit (sorgfältig vs. schludrig) ↗



Motivation



Umfrage Institut der deutschen Wirtschaft
2010:
Können Sie ihre jetzige Tätigkeit noch bis
zum Erreichen des gesetzlichen
Rentenalters ausüben?



Motivation

JA: 2/3 der Älteren aus Unternehmen mit einem positiven Altersbild

Aber: nur 1/4 der Älteren aus Unternehmen mit einem negativen Altersbild

Das Bild des Arbeitgebers von älteren Menschen wirkt sich auf Selbstbild, Leistungsfähigkeit und -bereitschaft aus



Exkurs

Personen mit gleichem Ausgangsniveau der Gesundheit:
Bei negativer Selbstwahrnehmung des Alterns deutlich schlechtere Entwicklung der funktionalen Gesundheit.

Levy et al., 2002



Psychologische
Gesundheitsversorgung

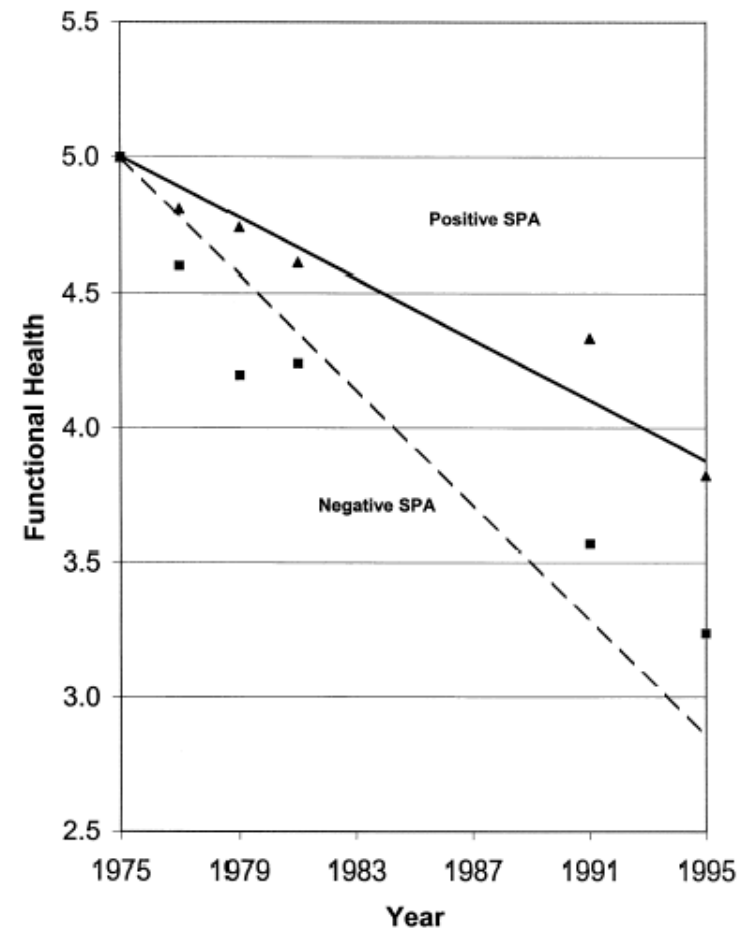


Figure 2. Self-perceptions of aging (SPA) and function at five time points among individuals with same baseline function score.

Weiterbildung von älteren Beschäftigten



72 % der Personalverantwortlichen halten es für lohnend, ältere Beschäftigte genauso weiterzubilden wie jüngere.

14 % der befragten Arbeitgeber bieten diese Maßnahmen an.

Quelle: „Altersbilder in Unternehmen aus Sicht von Personalverantwortlichen und älteren Beschäftigten“, Hrsg. BMFSFJ, 2010



Psychische Belastungen: Aktuelle Situation



Jüngere Beschäftigte zwischen 15 und 25 Jahren sind mit knapp zwei Krankschreibungen im Jahr etwa **doppelt so häufig arbeitsunfähig** wie ihre älteren Kolleginnen und Kollegen.

(Quelle: Pressemitteilung Techniker Krankenkasse 11.02.2011)



Psychische Belastungen: Aktuelle Situation



Während eine Krankschreibung unter den jüngsten Beschäftigten zwischen 15 und 19 Jahren im Mittel knapp **6** Tage dauert, sind es bei den über 55-Jährigen fast **19** Tage.

(Quelle: Pressemitteilung Techniker Krankenkasse 11.02.2011)

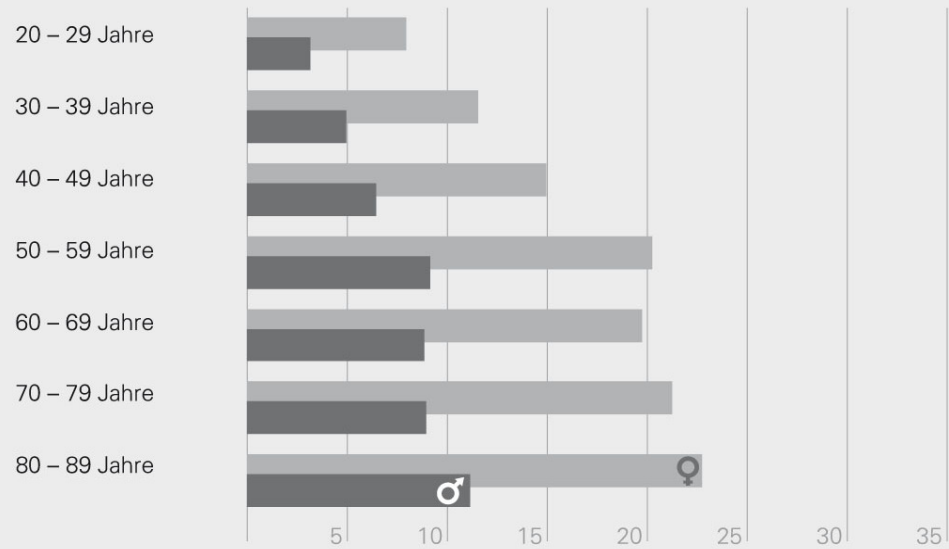


Psychische Belastungen



Psychologische
Gesundheitsversorgung

Depressionen nach Altersgruppe 2008
in Prozent der BKK Versicherten

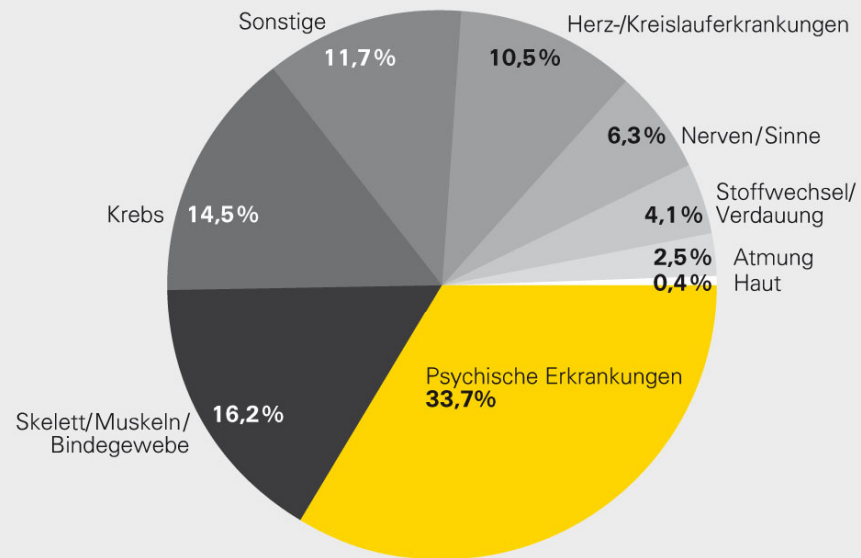


Quelle & Grafik: BKK Bundesverband



Psychische Belastungen

Ursachen von Frühberentung 2007
nach Diagnosen



Quelle: Deutsche Rentenversicherung; Grafik: BKK Bundesverband



Psychische Belastungen

- Bis zu zwei kritische Lebensereignisse pro Jahr werden verkraftet
- Bei drei oder mehr kritischen Lebensereignissen treten gehäuft erhebliche gesundheitliche Beeinträchtigungen auf

Kritisches Lebensereignis: z. B. Tod eines nahestehenden Menschen, Demenzerkrankung eines Angehörigen, Arbeitslosigkeit, Scheidung

(Aldwin et al., 2011)



„Erfolgreiches“ Altern

- Bewegung
- Ernährung
- Entspannung
- Geistige Aktivität
- Soziale Kontakte



Fazit



Frage: Was sollte ich denn tun, um meine Chancen zu verbessern, 100 zu werden?

Kirkwood: Sie sollten Ihren Körper lieben und ihn so behandeln, wie ein Mensch, der sein Auto liebt, es behandelt, es poliert und all diese Dinge. Geben Sie sich den richtigen Treibstoff, machen Sie Sport, schlafen Sie ausreichend, fühlen Sie sich gut. Das Selbstwertgefühl ist sehr wichtig für eine gute Gesundheit. Versuchen Sie, interessiert zu bleiben. Behalten Sie den Wunsch, ein erfülltes Leben zu leben. Stellen Sie weiter Fragen!

ZEITonline, 2.2.2011



Fazit

„Nicht das Alter ist das Problem, sondern
unsere Einstellung dazu.“

Marcus Tullius Cicero



Fazit

"Alt sein ist ja ein herrliches Ding, wenn man nicht verlernt hat, was *anfangen* heißt."

*Martin Buber, Begegnung.
Autobiographische Fragmente, S. 67*



Dipl.-Psych. Alexandra Miethner
Psychologische GesundheitsVersorgung e. V.
0228 – 39 08 403
info@pgv-nrw.de
www.pgv-nrw.de

