Salutogenese und Resilienz im Alter

Univ. Doz. Dr. Ralph Sichler
Fachhochschule Wiener Neustadt
Management-, Organisations- und Personalberatung

Das Stufenalter des Menschen.
Zehn Jahr ein Kind.
Zwanzig Jahr ein Jüngling.
Dreisig Jahr ein Mann.
Vierzig Jahre wohlgethan.
Fünfzig Jahre Stillestand.
Sechzig Jahr gehts Alter an.
Siebzig Jahr ein Greis.
Achtzig Jahre weiß.
Neunzig Jahr ein Kindes Spott.
Hundert Jahre Gnad' von Gott.
Es wird das Leben in ZEHN STUFEN seit langer Zeit schon eingetheilt,
Die sich euch hier im Bildern zeigen, wenn gern der Blick darauf verweilt.

Menschliche Entwicklungsstadien

Stadium	Ungefähres Alter	Krise
1	0 - 1,5 Jahre	Vertrauen vs. Misstrauen
2	1,5 - 3 Jahre	Autonomie vs. Selbstzweifel
3	3 - 6 Jahre	Initiative vs. Schuldbewusstsein
4	6 - Pubertät	Kompetenz vs. Minderwertigkeit
5	Adoleszenz	Identität vs. Rollendiffusion
6	Frühes Erwachsenenalter	Intimität vs. Isolation
7	Mittleres Erwachsenenalter	Generativität vs. Stagnation
8	Seniorenalter	Ich-Integrität vs. Verzweiflung

(nach E. H. Erikson 1959)

Alternde Gesellschaft

- Der Anteil älterer Menschen an unseren Gesellschaften nimmt schnell zu.
- Die Geburtenraten sind niedrig, die „Baby-Boomers" kommen langsam in die Jahre, und die allgemeine Lebenserwartung steigt.
- Zwischen 2010 und 2060 wird die Zahl der über 65-Jährigen von 17,4 % auf 29,5 % der Gesamtbevölkerung steigen.
- Die Gruppe der über 80-Jährigen wird sich beinahe verdreifachen (auf 12 %).

(Europäische Kommission)

Aktives Altern

Unter **aktivem Altern** versteht man

- den Prozess der Optimierung der Möglichkeiten von Menschen,
  - im zunehmenden Alter ihre Gesundheit zu wahren,
  - am Leben ihrer sozialen Umgebung teilzunehmen und
  - ihre persönliche Sicherheit zu gewährleisten, und
- derart ihre **Lebensqualität** zu verbessern.

(WHO)

Traditionelles Gesundheitsverständnis

Gesundheit ist die Abwesenheit von Krankheit.

Gesundheitsverständnis der WHO

Gesundheit ist ein **Zustand vollständigen, körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens** und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.

Gesundheit und Krankheit

- **Gesundheit** ist eine Fähigkeit zur Problemlösung und Gefühlsregulierung, durch die ein positives seelisches und körperliches Befinden – insbesondere ein positives Selbstwertgefühl – und ein unterstützendes Netzwerk sozialer Beziehungen erhalten oder wiederhergestellt wird.
- **Krankheit** beinhaltet mehr als nur körperliche Schädigung oder Fehlfunktion. Auch beschädigte Identität oder länger anhaltende Angst- oder Hilflosigkeitsgefühle sind wegen ihrer negativen Auswirkungen auf Denken, Motivation und Handeln, aber auch auf das Immun- und Herz-Kreislauf-System als Krankheitsanzeichen zu verstehen.

(Badura et al. 2010)

Ottawa Charta der WHO (1986)

Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten.

Facetten des modernen Gesundheitsbegriffs

- Gesundheit ist ein Veränderungs- und Lernprozess.
- Gesundheit wird durch externe Faktoren beeinflusst, aber auch durch den Lebensstil bewusst gestaltet.
- Gesundheit beinhaltet Gleichgewicht und Stimmigkeit.

Auslöser für ein neues Gesundheitsverständnis

Der israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky beschäftigte sich ab 1970 mit der Gesundheit von israelischen Frauen im späteren Lebensalter. Sie waren zwischen 1914 und 1923 überwiegend in Europa geboren, hatten den Holocaust erlebt und waren teilweise auch in Konzentrationslagern interniert gewesen. Trotz dieser gravierenden, in vielen Fällen traumatischen Erfahrungen berichteten 29% der befragten Frauen von einem relativ guten Gesundheitszustand.

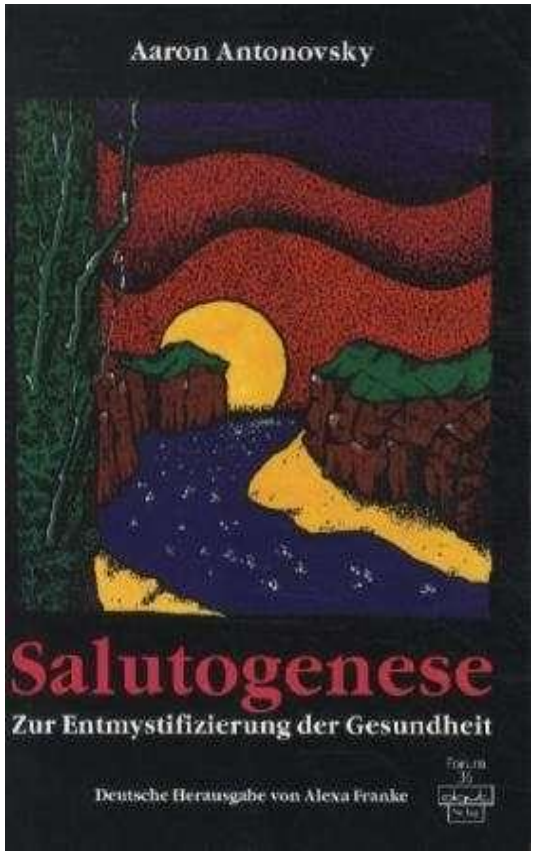
Perspektivwechsel:

Wie haben es die beschriebenen Frauen geschafft, trotz extremster Belastungen in ihrem Leben gesund zu bleiben?

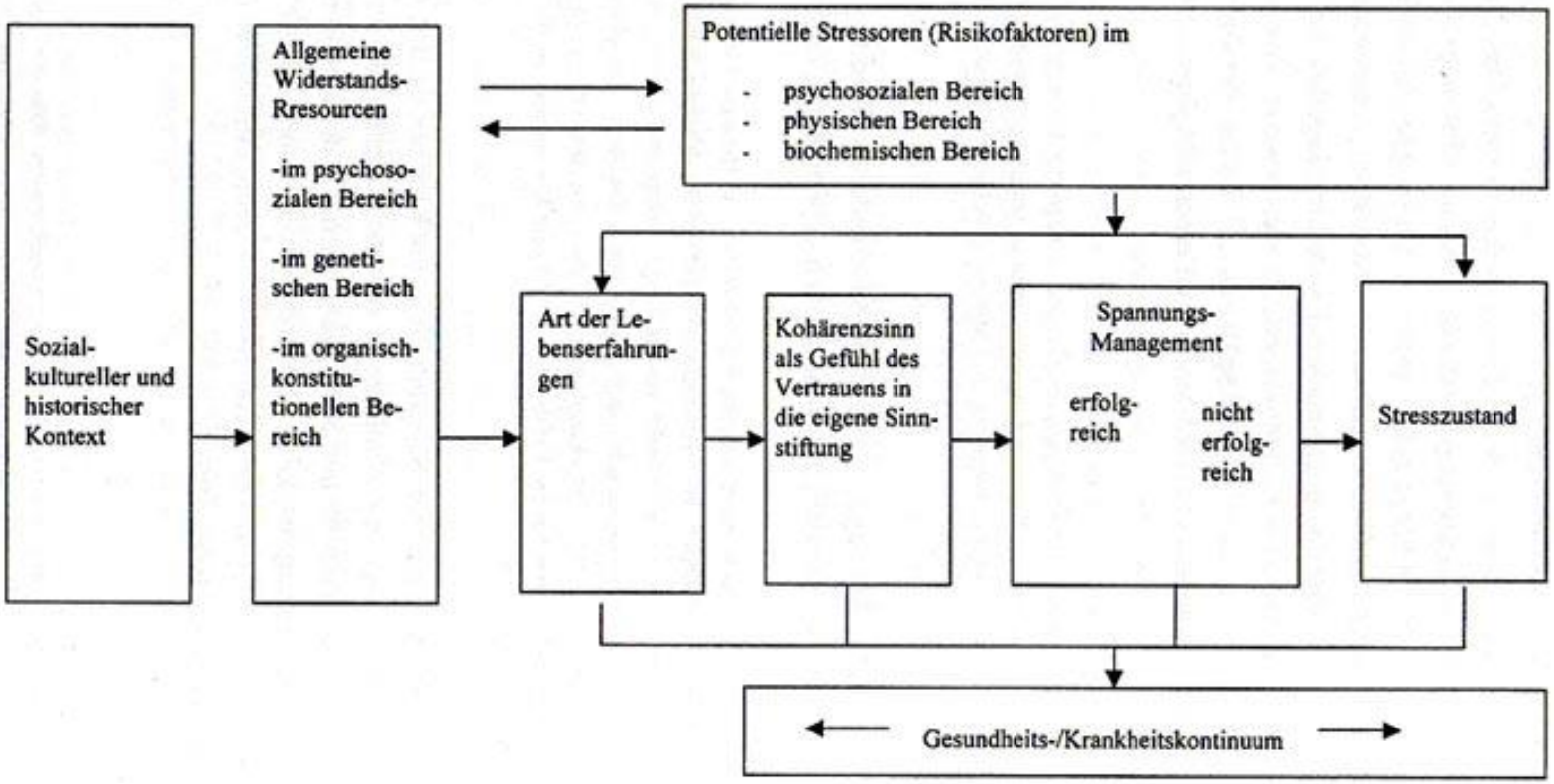
Salutogenese-Modell (Antonovsky)

Gesundheit wird nicht auf die Abwesenheit von Krankheit reduziert.

Vielmehr wird danach gefragt, welche **Faktoren** dazu beitragen, dass Menschen ihre **Gesundheit erhalten**.

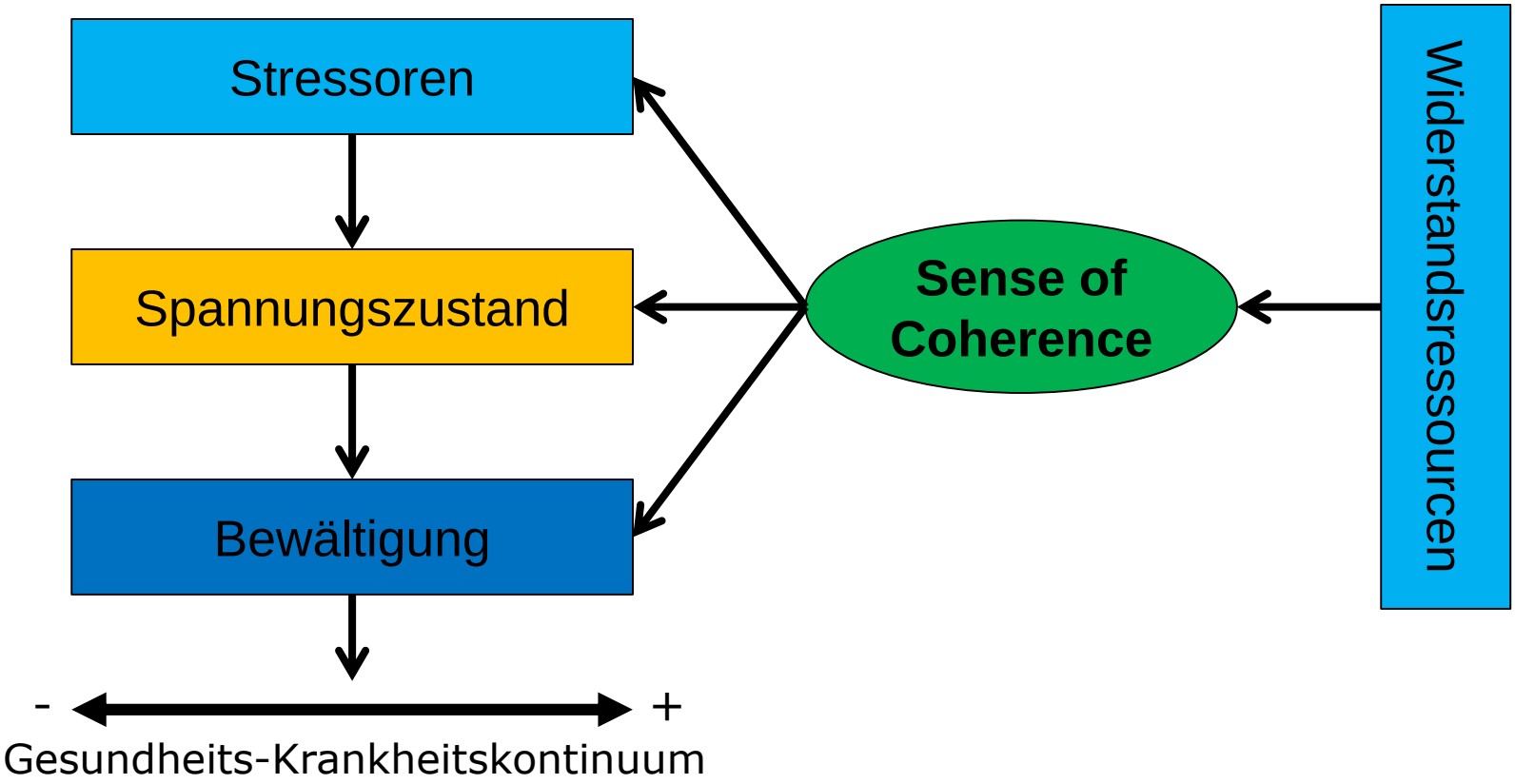


Das salutogenetische Modell nach AARON ANTONOVSKY



nach Hurrelmann (1994)

Grundidee des Salutogenesemodells



Der Kohärenz-Sinn (Sense of Coherence)

Der **Kohärenzsinn** wird als globale und grundlegende Orientierung des Individuums definiert, in welcher zum Ausdruck kommt,

- dass das betreffende Individuum ein nachhaltiges Gefühl des **Vertrauens** hat, dass innere Erlebnisse und Erfahrungen, die sich auf die Außenwelt beziehen, strukturiert, erklärbar und vorhersehbar sind,
- dass man über **Ressourcen** verfügt, um den mit diesen Erlebnissen und Erfahrungen verbundenen Anforderungen begegnen zu können und
- dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und **Engagement** lohnen (Antonovsky 1997).

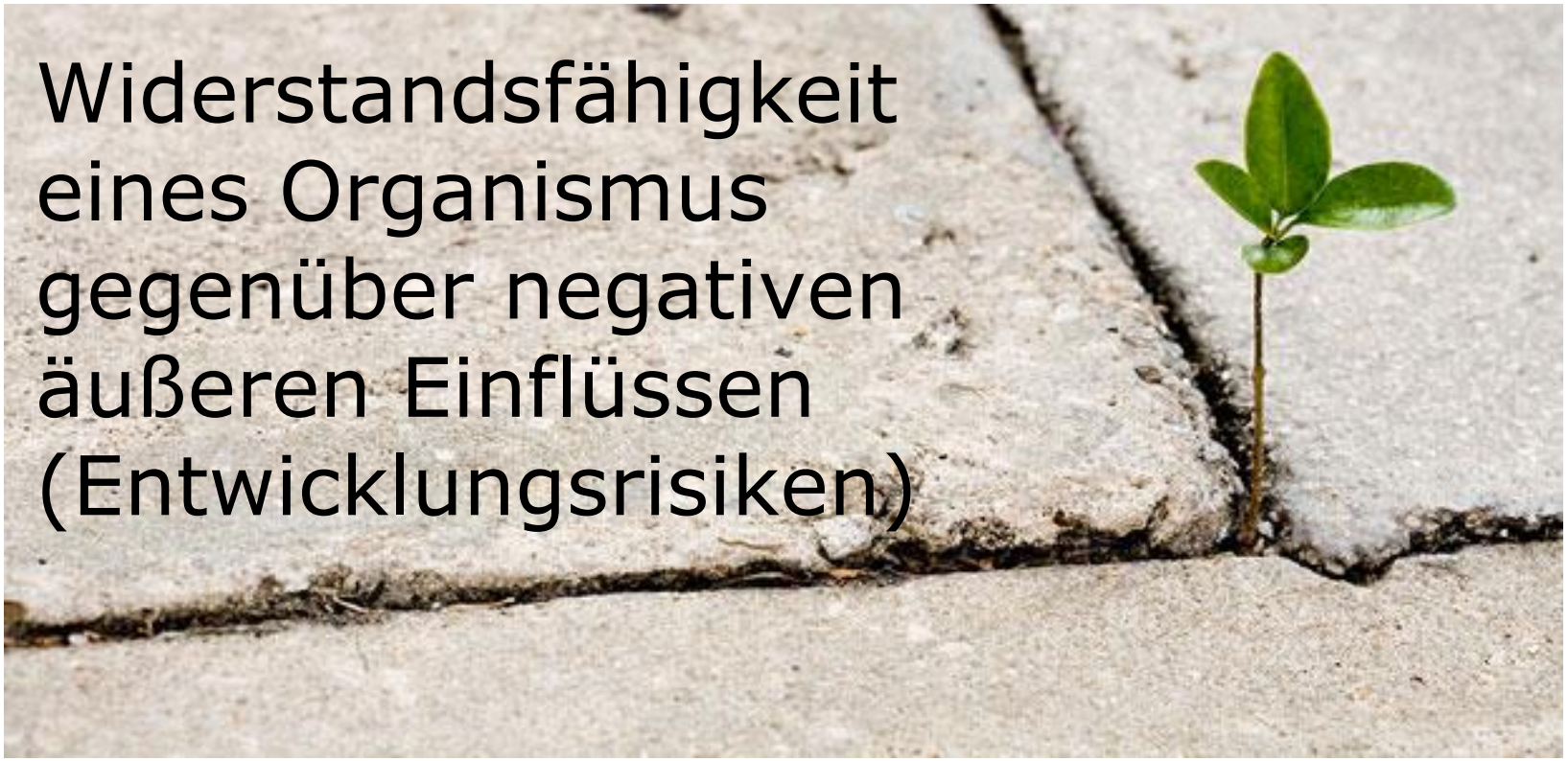
Komponenten des Sense of Coherence

Verstehbarkeit	Das Leben scheint verstehbar und geordnet. Es geht in der Welt geregelt zu.
Handhabbarkeit	Das Leben scheint beeinflussbar, aus eigener Kraft oder mit fremder Hilfe.
Sinnhaftigkeit	Das Leben ist die Mühe wert. Es ist sinnvoll, es macht Freude.

Salutogenese im Alter

- Fokus auf die Verbesserung der Lebensqualität (Erhaltung der Gesundheit)
- Differenz zwischen der medizinischen Diagnose und dem subjektiven Gesundheitsempfinden (Krankheitserleben)
- Alter als <u>vermeintliche</u> Ursache von Erkrankungen
- Soziale Integration und gesellschaftliche Teilhabe erhöhen die Widerstandsressourcen
- Differenzen zwischen Frauen und Männern:
  - Präventives Gesundheitsverhalten
  - Inanspruchnahme medizinischer Versorgung
  - Verhalten im Krankheitsfall

Resilienz


Widerstandsfähigkeit
eines Organismus
gegenüber negativen
äußeren Einflüssen
(Entwicklungsrisiken)

Resilienz beim Menschen

- Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen (Welter-Enderlin 2006).

- Fähigkeit, auch unter widrigen Umständen **Lösungsorientierung** und **Entwicklung** aufrechtzuerhalten.

Kauai-Längsschnittstudie

Beobachtung von mehr als 500 Kindern (Jahrgang 1955) über einen Zeitraum von mehr als 30 Jahren auf der Hawaii-Insel Kauai

- Besondere Risiken für ein Drittel der Kinder: Geburtskomplikationen, Armut, schwierige Familienverhältnisse, niedriges Bildungsniveau der Eltern
- Positive Entwicklung eines Drittels der Kinder (resiliente Kinder) aus dieser Risikogruppe (Kompetenzen, Anpassungsfähigkeit, Initiativbereitschaft).
- Merkmale der resilienten Kinder: seltenere Trennung von Bezugspersonen, strukturierte Haushalte, Geschwister, bessere Betreuung durch die Bezugspersonen, bessere Schulleistungen und Beziehungen zu anderen Kindern, höheres Selbstbewusstsein, leichtere Integration in den Arbeitsmarkt, geringere Todesrate

Personale und soziale Faktoren

Resilienz beschreibt eine **Person-Umwelt-Konstellation**, kein Merkmal einer Person. Protektive Faktoren sind:

Personale Faktoren	Soziale Faktoren
Problemlösefähigkeiten	Soziale Einbindung in Familie und Gesellschaft
Bindungsfähigkeiten	Emotional unterstützende Kommunikation
Engagement	Rollenmodelle in Familie, Bildung, Arbeit etc.
Selbstregulation	

Resilienz kann auch eine Eigenschaft sozialer Systeme sein: z. B. resiliente Familien, resiliente Organisationen etc.

Verhaltensweisen resilienter Personen

1. Sie akzeptieren die Situation.
2. Sie verwandeln Missgeschicke in Gelegenheiten für persönliches Wachstum:
   Calamitas virtutis occasio (Seneca)
3. Sie verharren nicht in einer Opferrolle.
4. Sie zeigen eine optimistische Grundhaltung.
5. Sie haben ein unterstützendes Netzwerk.
6. Sie sehen einen (höheren) Sinn in ihren Zielen und in ihrem Tun.
7. Sie achten auf ihre Gesundheit.

Beispiele für resiliente Persönlichkeiten

- Seneca
- Johann Sebastian Bach
- Miriam Makeba
- Nelson Mandela
- Shirin Ebadi

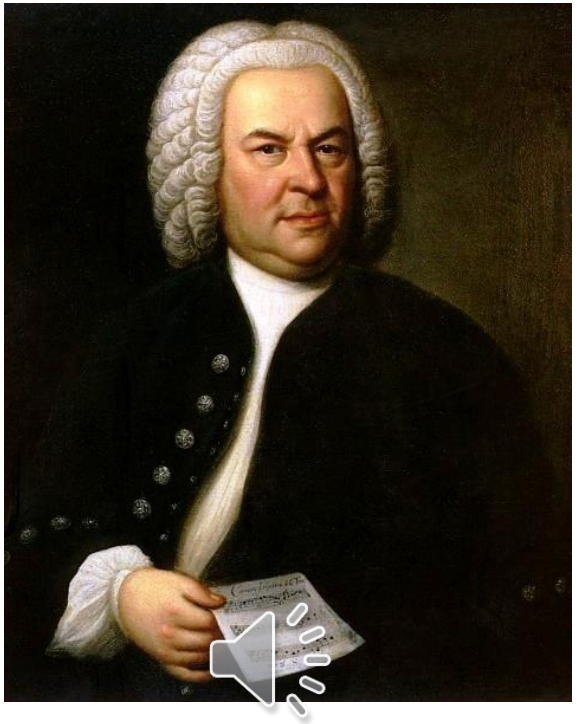
Gemeinsamkeiten:

- Schwierigste Lebensumstände mit teils traumatischen Erfahrungen
- Hingabe an eine Aufgabe im Dienst der Gemeinschaft
- Unterstützung durch Familie und/oder soziale Netzwerke
- Weitergabe der Lebensleistung an nachfolgende Generationen

Förderung von Resilienz

Eingebundensein in unterschiedliche Ordnungen (am Beispiel von J. S. Bach):

1. Ordnung der Familie (Mikrosystem)
2. Ordnung der Musik (Kunst)
3. Ordnung der Religion (Spiritualität)
4. Ordnung sozialer Beziehungen, z. B. Schüler (Makrosystem)



Partita No. 2 d-moll für Violine solo: Chaconne

Resilienz im Alter

- Studien zeigen, dass Resilienz das erlebte Ausmaß an subjektiven Körperbeschwerden reduziert.
- Der Resilienz kommt ein höherer Erklärungswert für das subjektive Gesundheitsempfinden zu als dem Alter oder auch dem Geschlecht.
- Einschränkungen der körperlichen und geistigen Lebensfunktionen gehen nicht zwangsläufig mit einem Rückgang der Lebenszufriedenheit einher.
- Die aktive Aufrechterhaltung sozialer Beziehungen stärkt Resilienz.
- Die Einordnung des eigenen Tuns in übergeordnete Zusammenhänge fördern Resilienz und Gesundheitserleben.

Zu guter Letzt …

Jeder überstürzt sein Leben und leidet an der Sehnsucht nach dem Kommenden. Der hingegen, der jeden Augenblick zu seinem Nutzen verwendet, der jeden Tag so einteilt, als wäre er sein Leben, sehnt sich nicht nach dem folgenden Tag und fürchtet sich nicht davor. Was könnte noch irgendeine Stunde an neuer Lust bringen? Alles ist bekannt, alles ist zur Sättigung genossen. Über das Andere mag das Glück beliebig verfügen, das Leben ist schon in Sicherheit. Diesem Menschen kann man noch etwas hinzugeben, wegnehmen nichts.

(Seneca)