

**u<sup>b</sup>**  
UNIVERSITÄT  
BERN

# Altern in unserer Gesellschaft

## Herausforderungen und Perspektiven

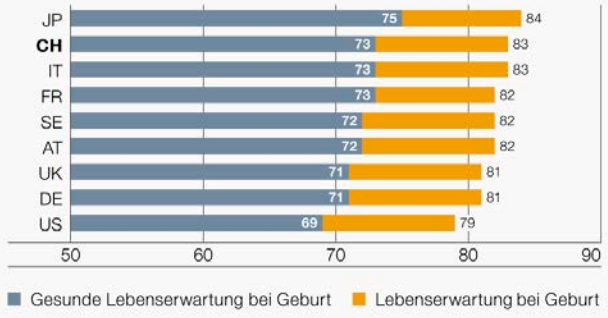
Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

**u<sup>b</sup>**  
UNIVERSITÄT  
BERN

# Gute Chancen für ein langes Leben in guter Gesundheit

## Gesunde und gesamte Lebenserwartung

Ab Geburt (in Jahren), beide Geschlechter, 2015



Land	Gesunde Lebenserwartung bei Geburt (Jahre)	Lebenserwartung bei Geburt (Jahre)
JP	75	84
CH	73	83
IT	73	83
FR	73	82
SE	72	82
AT	72	82
UK	71	81
DE	71	81
US	69	79

Quelle: Global Health Observatory Data Repository, World Health Organization, 2017.

© Interpharma

**u<sup>b</sup>**  
UNIVERSITÄT  
BERN

# Schreckgespenst Alter

Hope I die before I get old...

Journal of Happiness Studies (2006) 7: 167–182  
DOI 10.1007/s10902-005-2748-7 © Springer 2006

HEATHER P. LACEY, DYLAN M. SMITH and PETER A. UBEL

## HOPE I DIE BEFORE I GET OLD: MISPREDICTING HAPPINESS ACROSS THE ADULT LIFESPAN

**ABSTRACT.** The tendency to overestimate the influence of circumstances on well-being has been demonstrated for a range of life events, but the perceived impact of aging on well-being has been largely overlooked. People seem to dread growing old, despite evidence that well-being improves with age. We compared the self-reported happiness of younger adults (mean age = 31) and older adults (mean age = 68) with their estimates of happiness at different ages. Self-reports confirmed increasing happiness with age, yet both younger and older participants believed that happiness declines. Both groups estimated declining happiness for the average person, but only older adults estimated this decline for themselves.

**KEY WORDS:** aging, well-being, affective forecasting.

**u<sup>b</sup>**  
UNIVERSITÄT  
BERN

# Übersicht

- > Alter – ein unscharfer Begriff
- > Mythen oder Fakten?
  - Alter = unabwendbarer und genereller kognitiver Abbau?
  - Alte gegen Junge: Generationenkrieg oder Generationensolidarität?
  - Mit dem Alter nimmt die Lebensqualität ab und die Depressionen zu. Wirklich?
- > Perspektiven für ein gutes Altern?

## Das kalendarische Alter - früher ein klarer, verbindlicher Marker

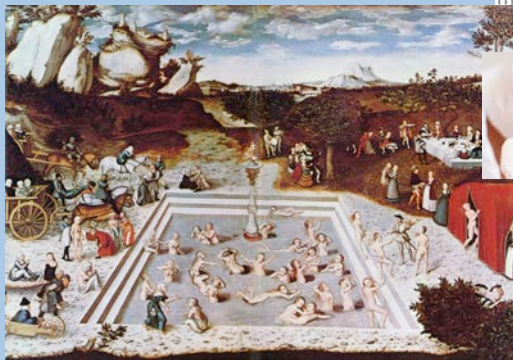
Alles zu seiner Zeit



## Das kalendarische Alter neu definieren Verjüngung des Alters



## Das kalendarische Alter austricksen Alt werden ja - alt sein nein



## Das kalendarische Alter abschaffen Hin zu einer alterslosen Gesellschaft?

Studie zur Gesellschaft im Wandel

Greises Europa fühlt sich jung



Alt Bildungsminister Klaus von Dohnanyi (Jg 1928):

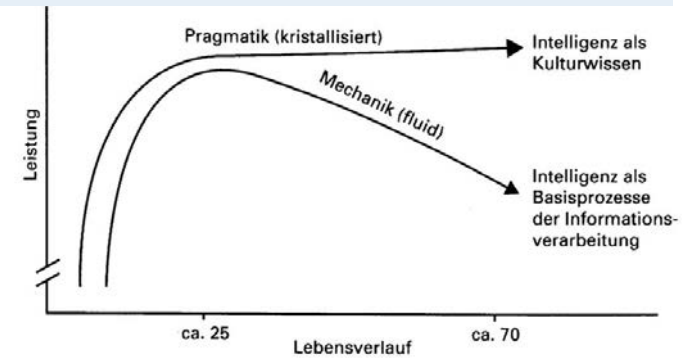
Es herrscht immer noch das Gefühl vor, dass diese Überalterung mit einem Bedrohungspotenzial verbunden ist. Dabei sind die Alten von heute überhaupt nicht mehr alt. Erst wenn sie 70 sind, kommen sie darauf, dass sie nicht mehr 30 sind. Diese "neuen Alten" wollen sich nützlich fühlen. Es ist ein Unding, dass man in Deutschland mit 65 "ausrangiert" wird.

## Übersicht

- > Alter – ein unscharfer Begriff
- > Mythen oder Fakten?
  - Alter = unabwendbarer und genereller kognitiver Abbau?
  - Alte gegen Junge: Generationenkrieg oder Generationensolidarität?
  - Mit dem Alter nimmt die Lebensqualität ab und die Depressionen zu. Wirklich?
- > Perspektiven für ein gutes Altern?

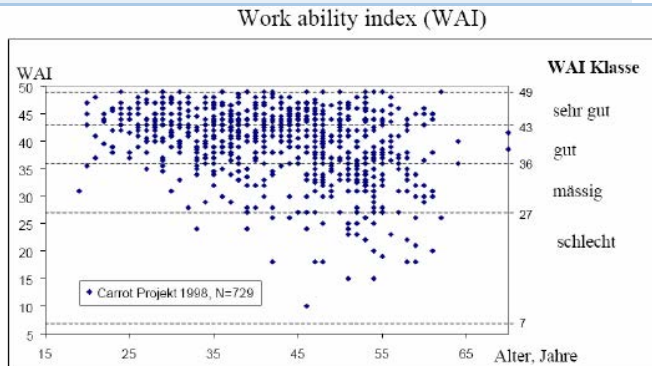
## Kognitive Leistungen über die Lebensspanne

Keine generellen Verluste!



## Work Ability Index

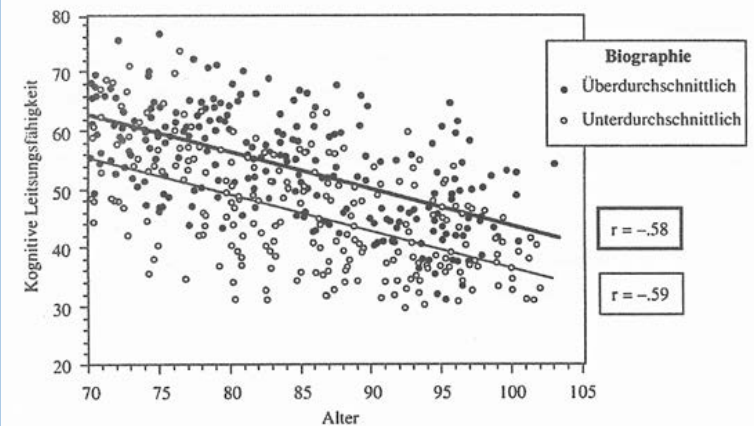
Mit dem Alter grössere individuelle Unterschiede



Ilmarinen (2005)

## Kognitives Altern -

heterogen und biografisch mitbedingt



Baltes, P. B. (1997). Psychologische Rundschau, 48, 191-210

## Determinanten eines langen Lebens in guter Gesundheit

### Determinanten der Lebenserwartung in guter Gesundheit:

Gene = 25%

Gesundheitsrelevante Faktoren in den ersten Lebensjahren = 10%

**Bildung, Geschlecht, Lebensstil, Persönlichkeit, soziale und finanzielle Lage** = 65%

(Vaupel, 2005; Doblhammer-Reiter, 2007; MPI Demographie Rostock)

## Ungleichheiten auffangen

### Geistige und körperliche Aktivität fördern

- Bildung, Hobbies bzw. Freizeitaktivitäten tragen zu einer erhöhten Reservekapazität bei und verzögern den Demenzbeginn (Stern, 2006).
- Ein „reiches“ soziales Netz trägt zu einem geringeren Demenzrisiko bei.
- Geistige, körperliche und psychosoziale Komponenten verringern in vergleichbarer Weise das Demenzrisiko und eine Kombination kann sogar das Risiko halbieren (Karp et al. 2006).

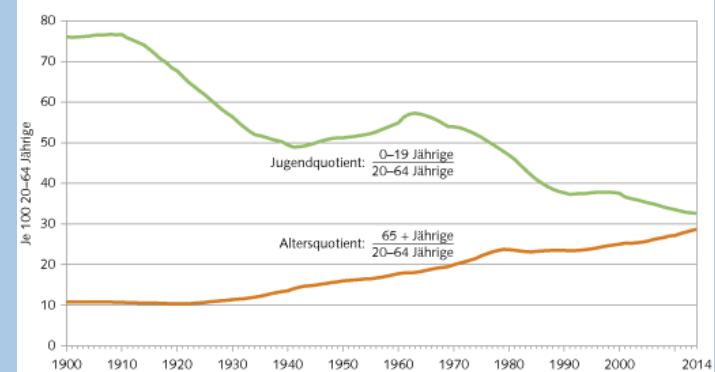
## Übersicht

- > Alter – ein unscharfer Begriff
- > Mythen oder Fakten?
  - Alter = unabwendbarer und genereller kognitiver Abbau?
  - **Alte gegen Junge: Generationenkrieg oder Generationensolidarität?**
  - Mit dem Alter nimmt die Lebensqualität ab und die Depressionen zu. Wirklich?
- > Perspektiven für ein gutes Altern?

## Überalterung oder Unterjüngung?

### Veränderte Generationenverhältnisse

#### Jugend- und Altersquotient



Quellen: BFS – ESPOP, STATPOP

© BFS, Neuchâtel 2015

## Veränderte Generationenbeziehungen?

Vorurteile und mangelndes Wissen

u<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN

1934/1935



Die gierige Generation  
Wie die Alten auf Kosten der  
Jungen abkassieren



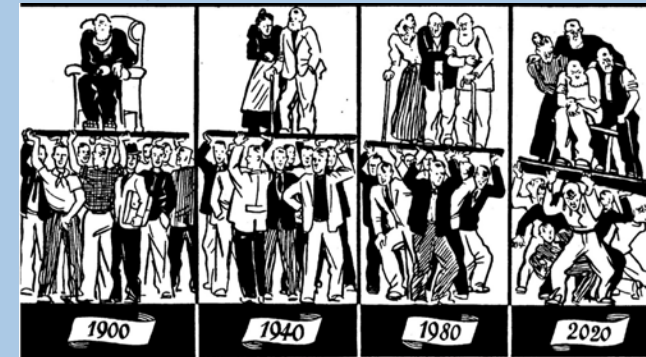
## Alte Menschen als gesellschaftliche Last

(k)ein moderner Diskurs („demographischer Alarmismus“)

u<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN

„Die zunehmende Überalterung erdrückt die Erwerbsfähigen,  
weil der entsprechende Nachwuchs fehlt.“



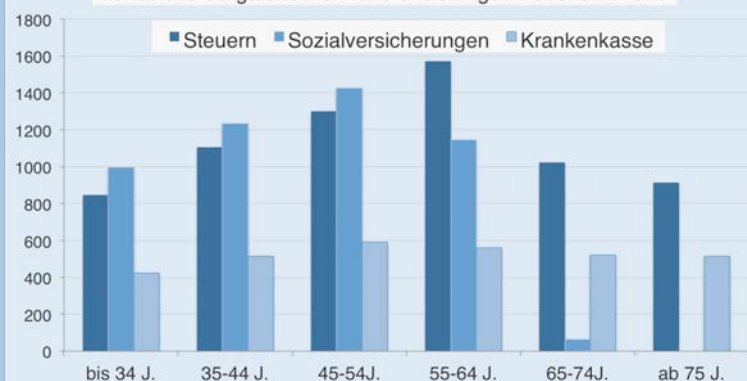
Quelle: Albert Studer-Auer, Die Offensive des Lebens, Bern 1941

## Die mittlere Generation garantiert primär den Generationenvertrag (nicht die „Jungen“)

u<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN

Monatliche obligatorische Transferleistungen/Haushalt in CHF



Perrig-Chiello, P. (2014). In J. Cosandey (Hrsg.). Generationenungerechtigkeit überwinden. Zürich: NZZ Verlag

## Generationensolidarität in Familien

Es fehlt eine Anerkennungs- und Unterstützungskultur

u<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN

### Hilfe und Pflege älterer Angehöriger

- > 2/3 aller älteren pflegebedürftigen Menschen in der CH werden zu Hause primär von Angehörigen betreut.
- > Pflegenden Angehörigen bezahlen einen hohen Preis dafür - gesundheitlich, psychisch, sozial.
- > Private Pflegearbeit („Hidden Economy“):
  - rund 1.2 Mia Stunden; Wert: rund 10–12 Mia CHF
  - zu rund 80% von Frauen geleistet (Haushaltproduktion 2007 Schweiz)

### Grosseltern - ein kaum beachteter Wirtschaftsfaktor

- > Nicht nur Liebe, sondern auch Notwendigkeit!
- > Wirtschaftlicher Wert der Kleinkinderbetreuung durch Grosseltern in der Schweiz: rund 2 Mrd. CHF pro Jahr

## Generationensolidarität morgen – keine Selbstverständlichkeit



- Knappere Humanressourcen in Familien (Bohnenstangenfamilie): Wahlverwandtschaften werden wichtiger.
- Knappere Humanressourcen in vielen Betrieben (Fachkräftemangel)
- Ausbau der Unterstützung durch Freunde, Nachbarn, nur möglich, wenn auch professionelle Angebote ausgebaut werden.
- Ausbau der ambulanten Pflege führt nicht zur Verdrängung intergenerationaler Unterstützung, sondern stärkt die familialen Generationenbeziehungen.
- Trend zur Spezialisierung und Technologisierung: neue Chancen

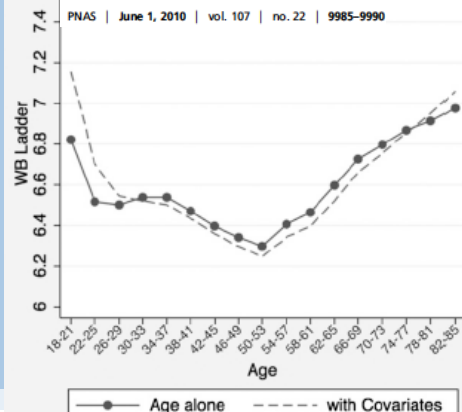
## Übersicht

- > Alter – ein unscharfer Begriff
- > Mythen oder Fakten?
  - Alter = unabwendbarer und genereller kognitiver Abbau?
  - Alte gegen Junge: Generationenkrieg oder Generationensolidarität?
  - **Mit dem Alter nimmt die Lebensqualität ab und die Depressionen zu. Wirklich?**
- > Perspektiven für ein gutes Altern?

## U-förmige Kurve des Wohlbefindens nach Alter

A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States

Arthur A. Stone<sup>a,1</sup>, Joseph E. Schwartz<sup>a,b</sup>, Joan E. Broderick<sup>a</sup>, and Angus Deaton<sup>c</sup>



## Die mittleren Jahre - kritische Jahre Weichenstellend für ein gutes Alter

Viele Veränderungen, Stress und Verantwortung

### Persönlich

- Körperliche Veränderungen
- Neue Zeitperspektive > Bilanzierungsprozesse

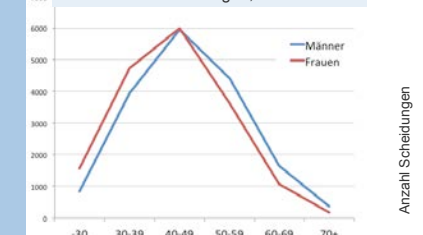
### Partnerschaftlich u. familial

- Scheidungen
- Sandwich-Position: Sorge für Kinder und Eltern

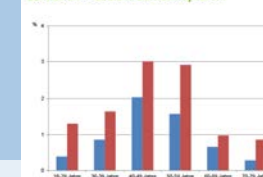
### Beruflich

- Neuorientierungen
- Wiedereinstieg, Ausstieg
- Burnout

Alter bei der Scheidungen, BFS 2013



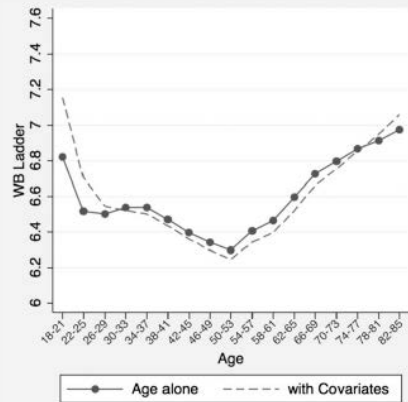
12-Monats-Prävalenz Burnout-Syndrom



## Die Gnade des Nullpunkts

u<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN



A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States

Arthur A. Stone<sup>1</sup>, Joseph E. Schwartz<sup>2\*</sup>, Joan E. Broderick<sup>3</sup>, and Angus Deaton<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Department of Psychiatry and Behavioral Science, Stony Brook University, Stony Brook, NY 11794-8750; <sup>2</sup>Center for Behavioral and Cardiovascular Health, Columbia University Medical Center, New York, NY 10032; <sup>3</sup>Woodrow Wilson School and the Department of Economics, Princeton University, Princeton, NJ 08542

PNAS | June 1, 2010 | vol. 107 | no. 22 | 9985-9990

Johannes Tauler (1300-1361)

„Ordentliches inneres  
Üben ist notwendig zur  
Überwindung der Krise“ :

- Bewusstes Innehalten, Bilanzieren
- Offen sein für Neues
- Sich neu definieren
- Nicht alles kontrollieren wollen
- Relativieren
- Eigene Standards entwickeln

Warum diese U-förmige Kurve?

u<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN

## Effizientere emotionale Selbstregulierung im Alter

- Gewinn an emotionaler Kompetenz aufgrund der längeren Lebenserfahrung; negative Stimmung kann effektiver abgebaut werden
- Höhere Motivation zur Affektoptimierung
- Definition von persönlichen Massstäben ungeachtet des äusseren Kontexts (eigene Standards) und Relativierung externer Normen
- Anpassung des Anspruchsniveaus und der Ziele, neue Prioritätensetzung
- soziale und temporale Vergleichsprozesse - selbstwertdienliche Interpretationen, etc.
- (Blanchard-Fields, 2007; Urry & Gross, 2010)

## Übersicht

u<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN

- > Alter – ein unscharfer Begriff
- > Mythen oder Fakten?
  - Alter = unabwendbarer und genereller kognitiver Abbau?
  - Alte gegen Junge: Generationenkrieg statt Solidarität
  - Mit dem Alter nimmt die Lebensqualität ab und die Depressionen zu. Wirklich?
- > Perspektiven für ein gutes Altern?

27

## Gutes Altern – soziales Schicksal und Selbstverantwortung

u<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN

- > Gesellschaftliche und kulturelle Faktoren wirken sich auf die Lebenserwartung in guter Gesundheit aus: medizinische Versorgung, materieller Wohlstand, körperliches und kognitives Training, gesunde Lebensführung.
- > Gutes Altern ist nicht nur soziales Schicksal, sondern entscheidend von der Selbstverantwortlichkeit des Einzelnen abhängig.
- > Ob soziales oder individuelles Schicksal: Auch wenn gutes Altern biografisch bedingt ist, lassen sich die Determinanten bis ins hohe Alter modifizieren.

28

Lektionen von Hundertjährigen

## Blue Zones - Geheimnis ewiger Jugend



Blue Zones -Zonen mit überproportional viele 100-Jährige: Okinawa, Japan; Sardinien; Loma Linda, Ca/USA; Nicoya Halbinsel (Costa Rica); Ikaria (Griechenland)

### Diese Leute haben einiges Gemeinsam:

1. Bewegung, Aktivität, Stimulation (kognitiv, körperlich und sozial)
2. Lebenssinn – einen Grund um morgens aufzustehen
3. Guter Umgang mit Stress, Selbstverantwortlichkeit
4. Moderat essen und trinken (weniger Fleisch, mehr vegetarisches Eiweiss, mehr Omega3)
4. Glaube/Spiritualität
5. Macht der Liebe – enge Beziehungen
6. Soziale Beziehungen

*Dan Buettner, World Economic Forum 2018/ National Geographic 2016*