

PRO  
SENECTUTE

«Die Auswirkungen von  
individuellen und gesellschaft-  
lichen Altersbildern auf die  
gesundheitliche Entwicklung  
im Alter»

Christina Röcke  
Co-Direktorin Healthy Longevity  
Center, Universität Zürich

Neu für den privaten Gebrauch!



SODK  
CDAS  
CDOS

Schweizerischer Städteverband  
Union des villes suisses  
Unione delle città svizzere



Schweizerischer Gemeindeverband  
Association des Communes Suisses  
Associazione dei Comuni Svizzeri  
Associaziun da las Vischnancas Svizras

Zentrum Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

zhaw

Soziale Arbeit



SwissLife

# Die Auswirkungen von individuellen und gesellschaftlichen Altersbildern auf die gesundheitliche Entwicklung im Alter

---

Dr. Christina Röcke,  
Healthy Longevity Center & Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich

*1. Nationaler Alterskongress Pro Senectute Schweiz*

*18. Januar 2024 in Biel*

# Überblick

---

- Altersbilder & Altersstereotype
- Entstehung und Auswirkungen auf die Gesundheit
- Diversität des Alter(n)s

Nur für den privaten Gebrauch!

# Überblick

---

## ➤ Altersbilder & Altersstereotype

- Entstehung und Auswirkungen auf die Gesundheit
- Diversität des Alter(n)s

# Historischer Blick auf Lebenslauf & Alter



# Lebenserwartung & Langlebigkeit

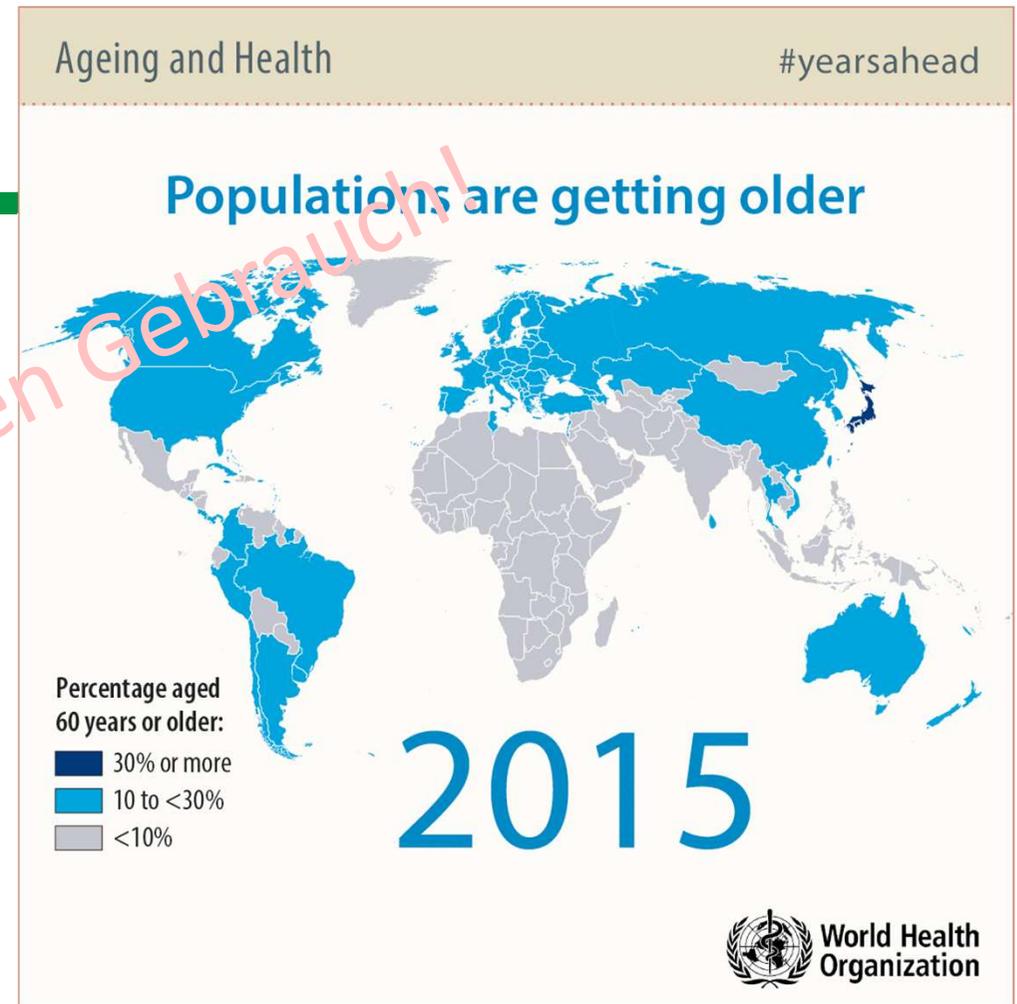
Anteil der 80+ Jährigen in der CH (BfS):

2010: 4,9%

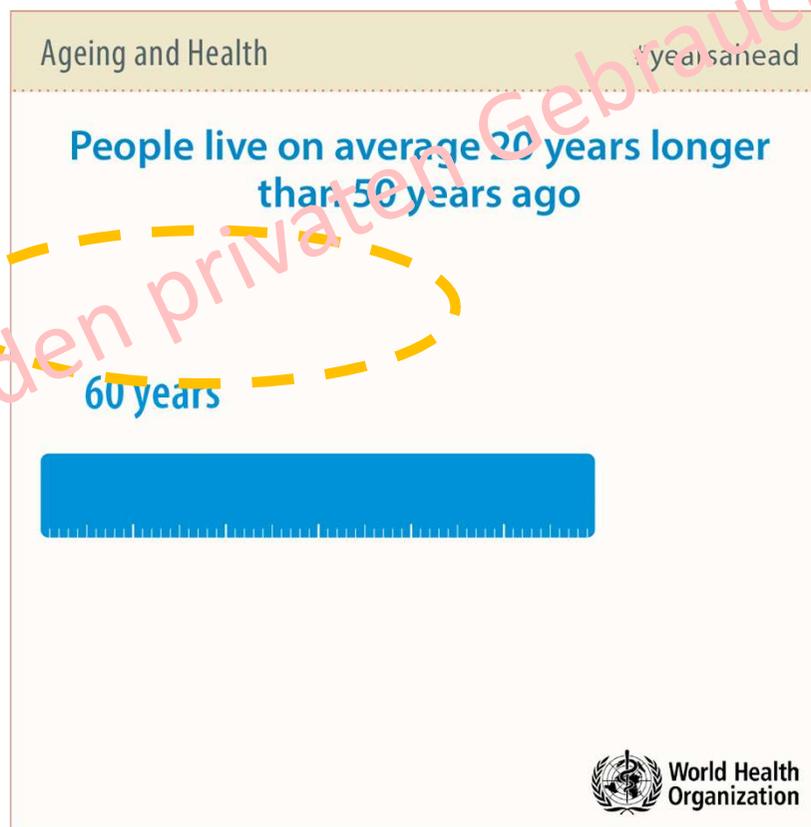
2030: 7,8%

2060: 11,9%

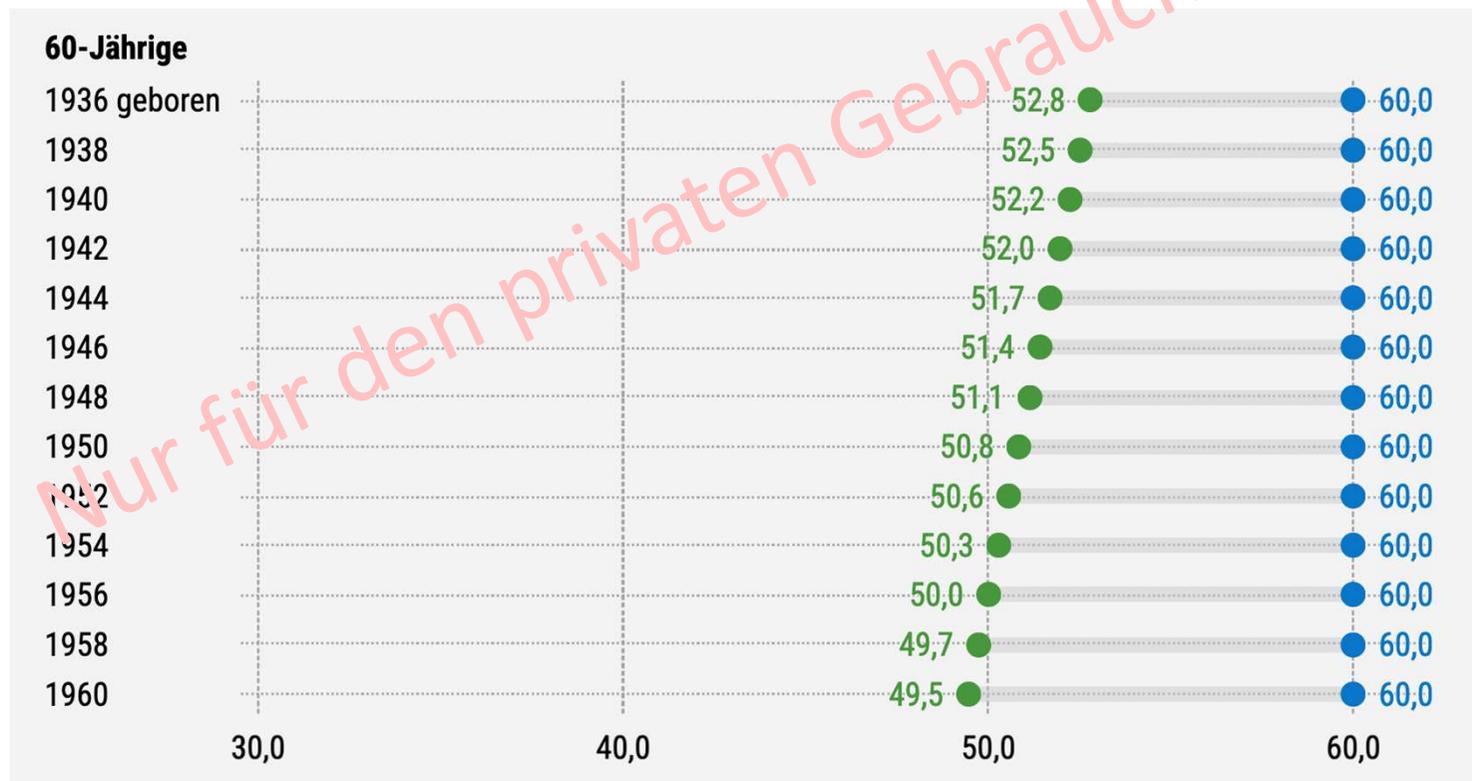
Lebenserwartung steigt –  
Gesunde Jahre nehmen ebenfalls zu!



# Längere Lebenszeit – Welches Altersbild resultiert?

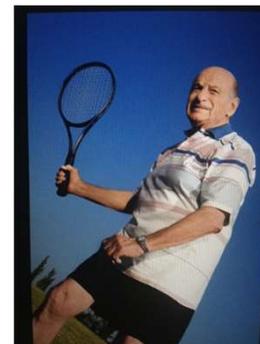
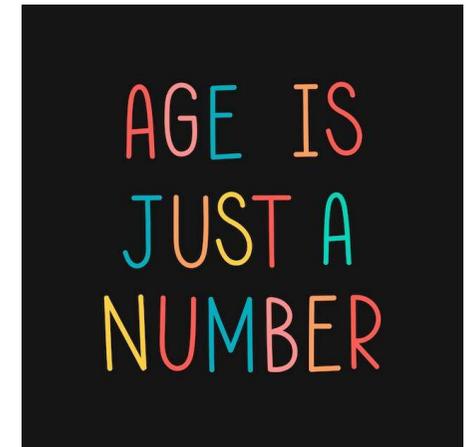


# Das subjektive Alter: Wir fühlen uns immer jünger



Wettstein et al. (2023); Spektrum der Wissenschaft

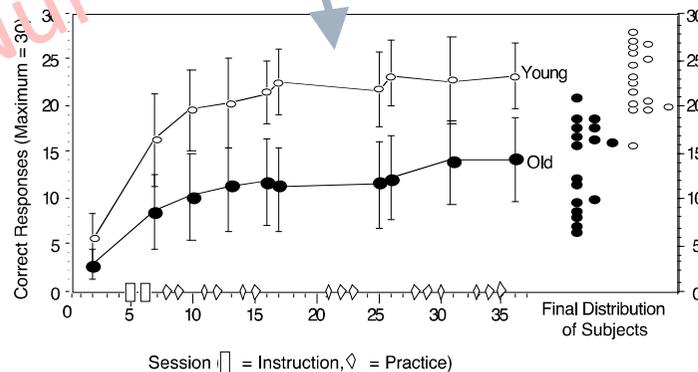
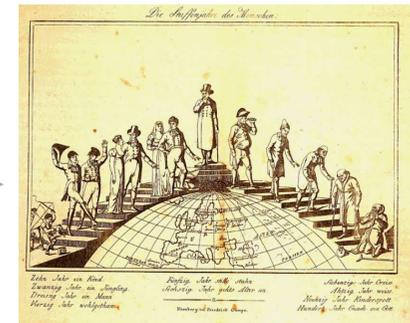
# Alter hat viele Gesichter



# Vorstellungen über das Alter

- Defizit- und Disengagement-Modell
- Aktivitätstheorie
- Kompetenzmodell

Nur für den privaten Gebrauch!



# Altersbild: Eine Definition



Der Begriff Altersbild umfasst die ***bildlich*** oder ***sprachlich*** zum Ausdruck gebrachten:

- Meinungen,
  - Überzeugungen
  - oder Erfahrungen...
- wie alte Menschen *sind*,
- in welcher *sozioökonomischen oder gesundheitlichen Situation* sie sich befinden
- oder *was Altern und Alter bedeutet*.



# Altersbilder: Merkmale



## □ Altersbilder sind

- individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen vom **Alter** (Zustand des Altseins),
- vom **Altern** (Prozess des Älterwerdens),
- und von **älteren Menschen** (soziale Gruppe älterer Personen).

## □ Unterschieden werden

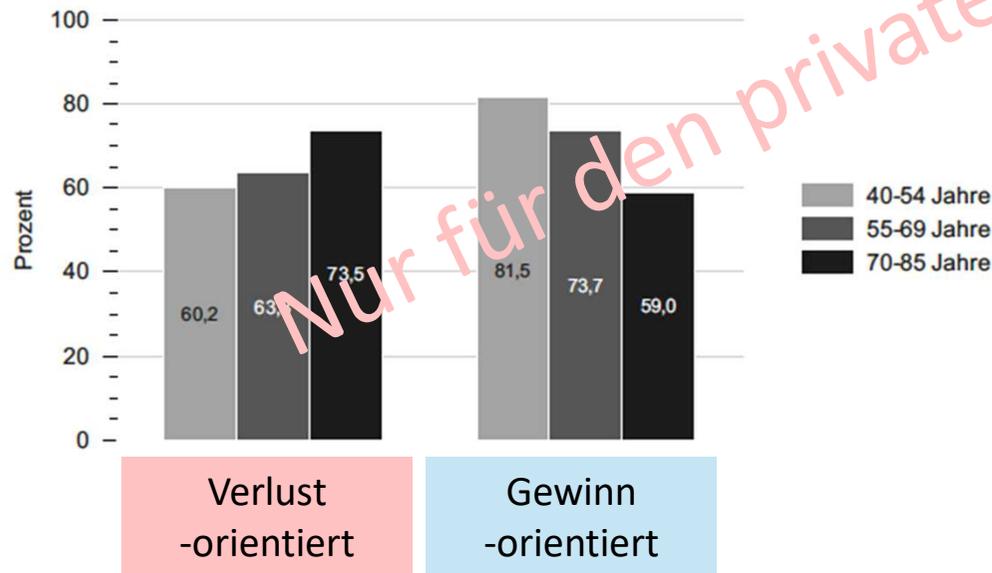
- **individuelle** vs. **gesellschaftliche** Altersbilder,
- Alters**selbst-** und **Fremdbilder**,
- **implizite** und **explizite** Altersbilder
- und differenzierte Altersbilder in **unterschiedlichen Lebensbereichen**.

# Verlust oder Gewinn?

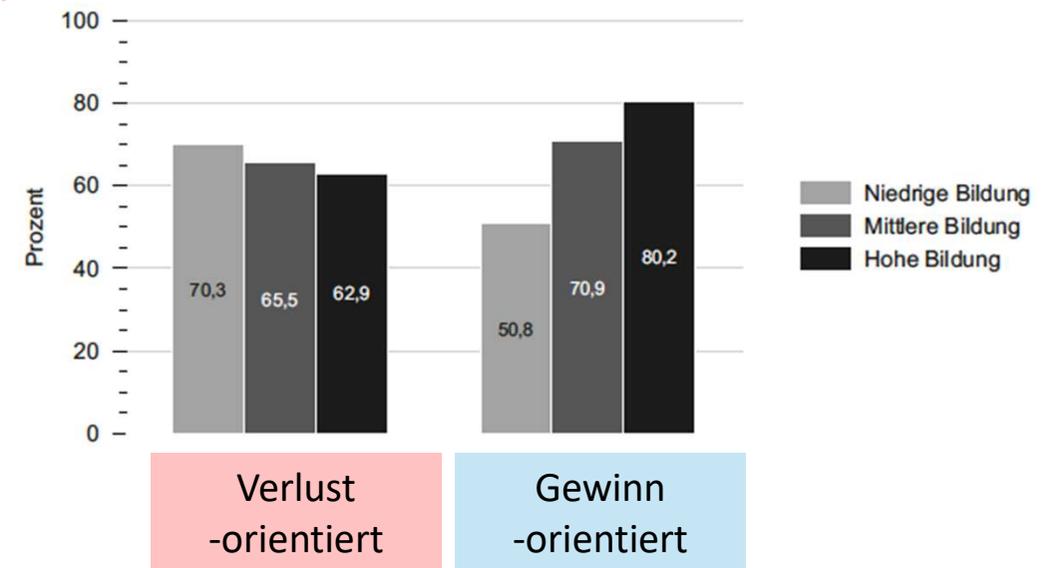
## Unterschiede in Altersbildern nach Alter & Bildung

□ Anteile von Personen mit verlustorientiertem bzw. gewinnorientiertem Altersbild

a) Nach Alter



b) Nach Bildung



Beyer, Wurm, & Wolff (2017, Deutscher Alterssurvey)

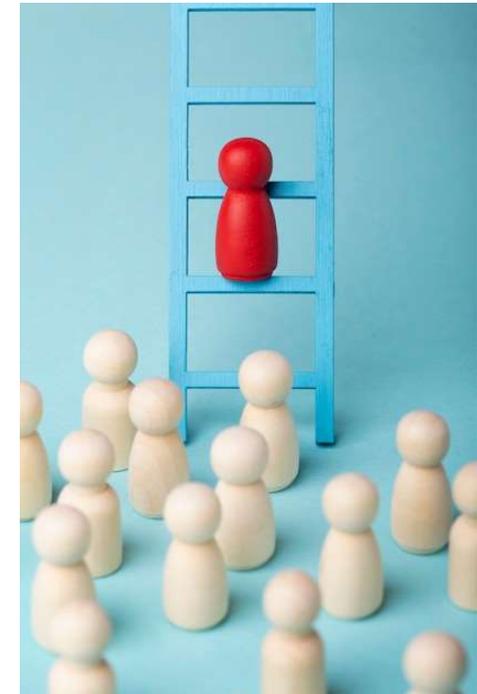
# Überblick

---

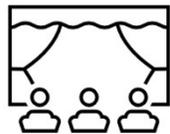
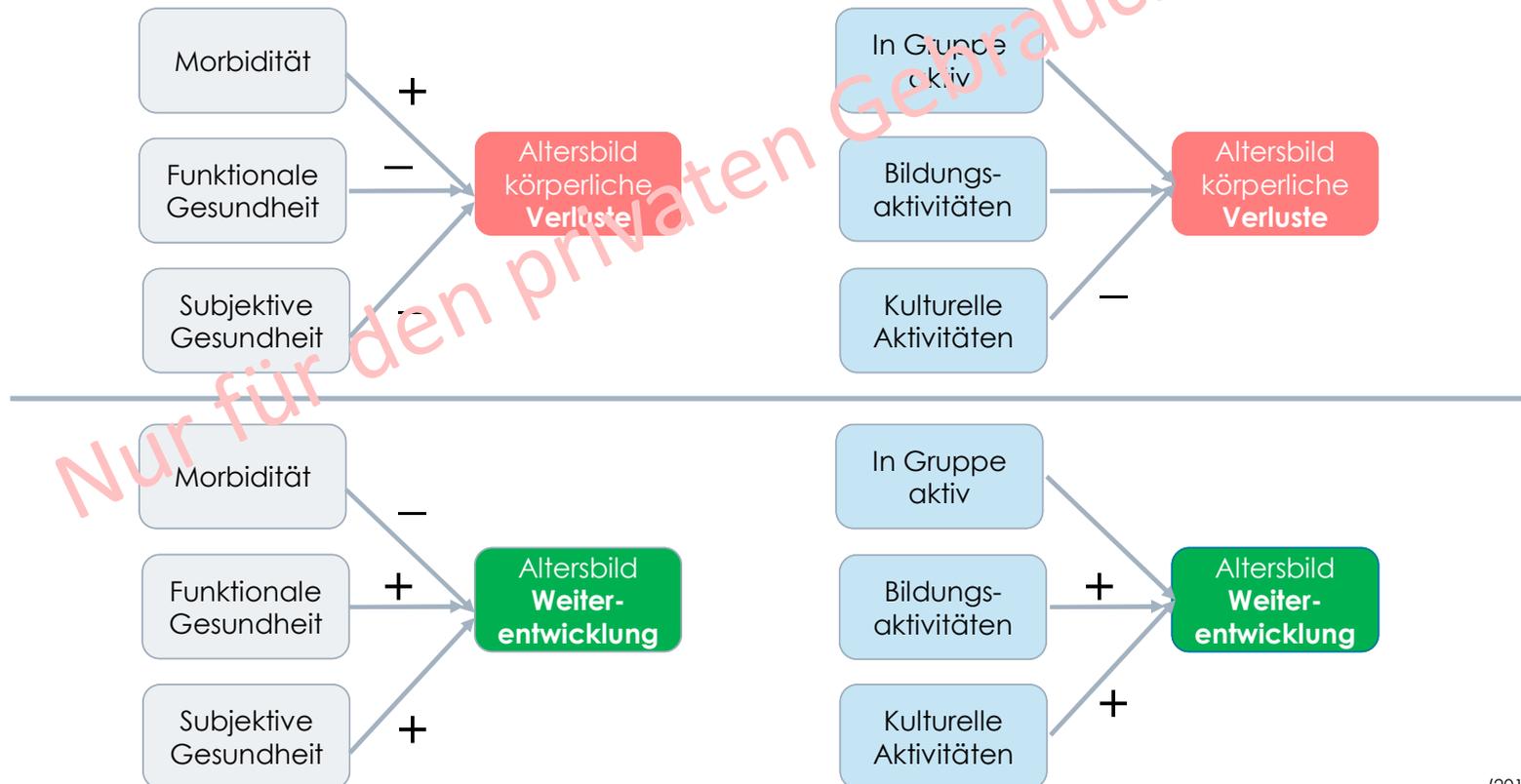
- Altersbilder (AB) & Altersstereotype
- **Entstehung und Auswirkungen auf die Gesundheit**
- Diversität des Alter(n)s

# Wie entstehen persönliche Altersbilder?

- **Gesellschaftliche** Altersbilder  
→ Beeinflussen **individuelle** Vorstellungen  
zum Alter(n) bereits ab Kindheit
- Je älter, desto mehr **eigene Erfahrungen** mit  
dem Alternsprozess
- Trend zu **altersbedingter Zunahme an  
Komplexität** des Altersbildes  
(positive & negative Aspekte)



# Wodurch werden Altersbilder beeinflusst?

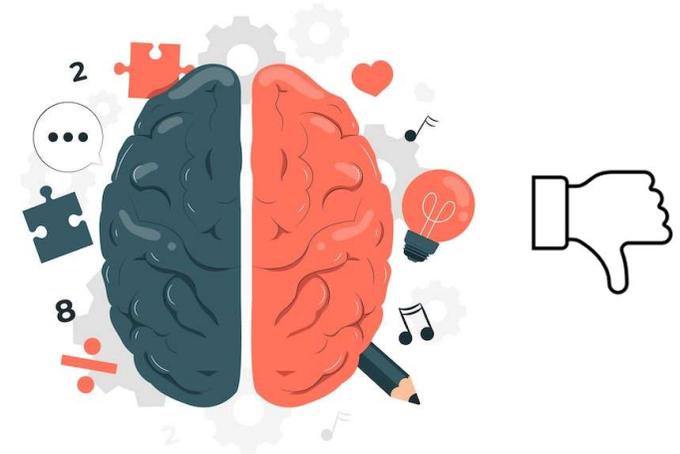
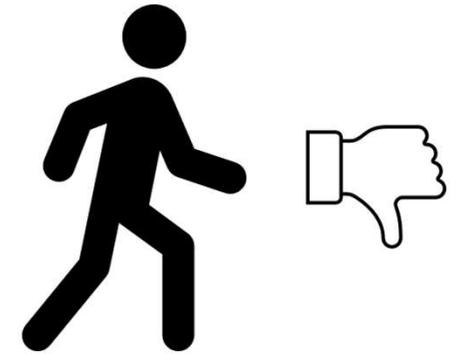


Wurm, & Huxhold  
(2012, Deutscher Alterssurvey)

# Welche Konsequenzen haben Altersbilder?

## Forschungsexperimente

- Nachdem bei Studierenden negative Vorstellungen über das Altern wachgerufen wurden, **liefen sie anschliessend langsamer** über den Flur.
- Ältere Versuchspersonen zeigten **schlechtere Gedächtnisleistungen**, wenn bei ihnen zuvor unterschwellig negative Aspekte des Altwerdens aktiviert worden waren.



# Konsequenzen von negativen Altersselbstbildern

---

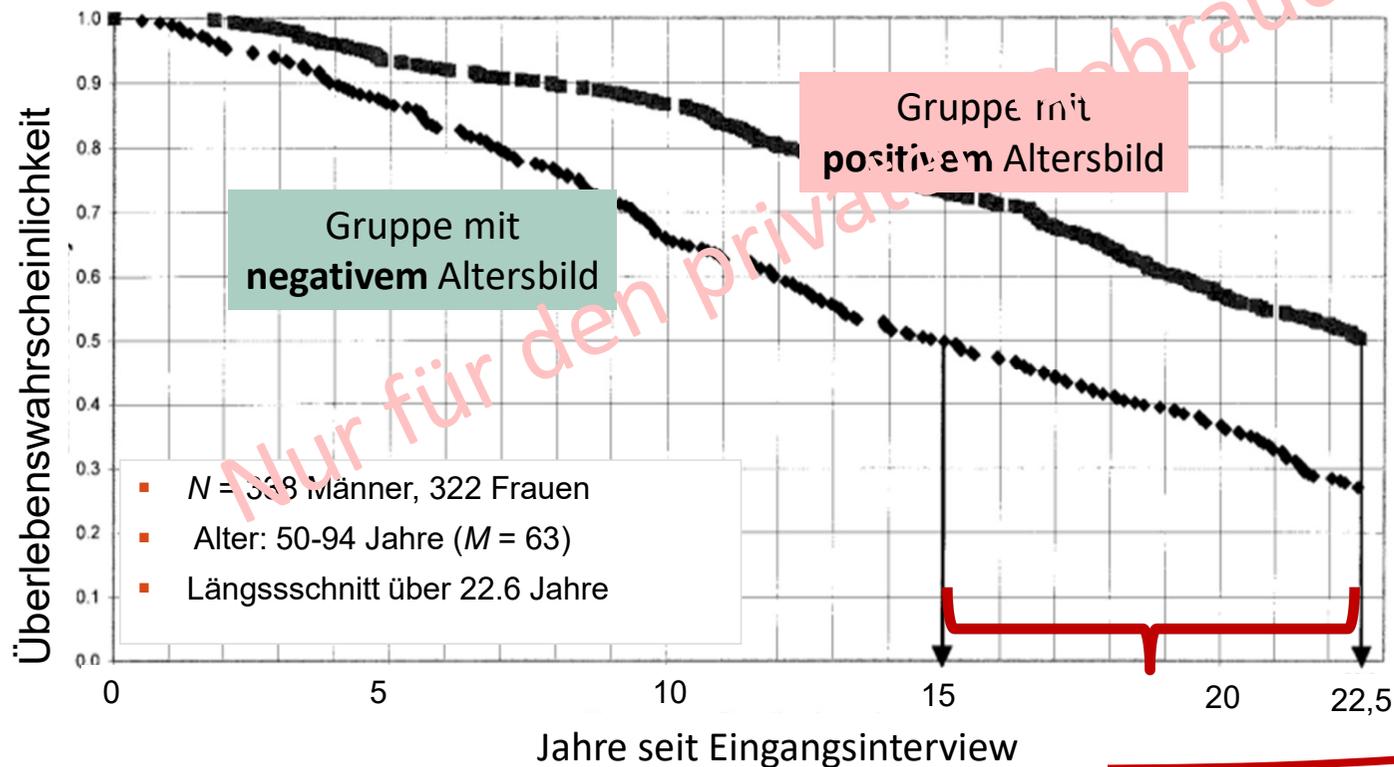
□ Negative Altersbilder bei älteren Menschen hängen mit diversen gesundheitlichen Problemen zusammen:

- Höhere physiologisch messbare **Stressreaktionen**
- Höheres Risiko für **Herz-Kreislaufkrankungen**
- **Schlechtere Gedächtnisleistungen**
- Höheres Risiko für **Demenz**



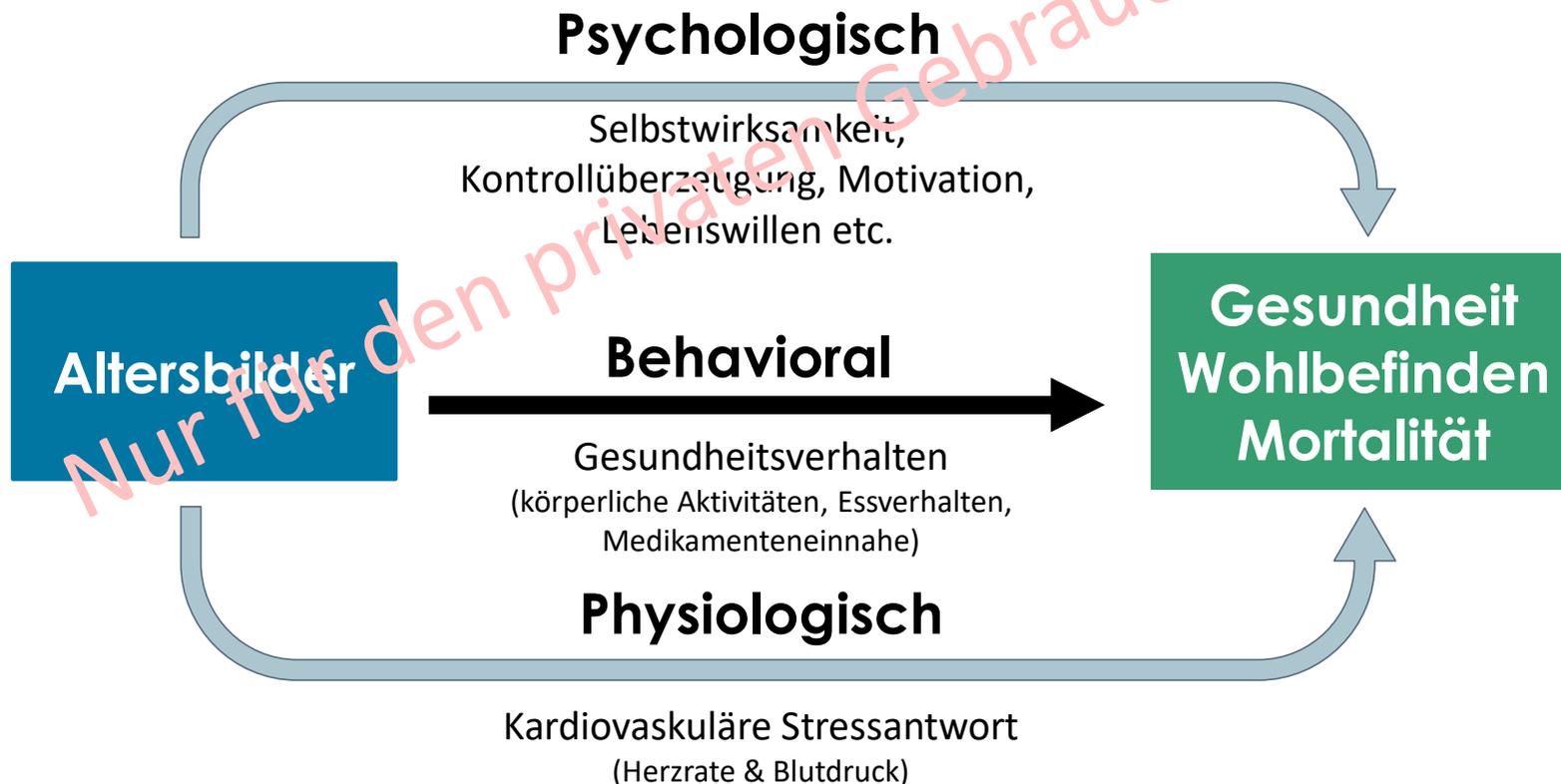


# Mehr Lebenszeit mit einem positiven Altersbild



Levy, Slade, Kunkel, & Kasl (2002)

# Auf welchen Pfaden beeinflussen Altersbilder Gesundheit & Mortalität?



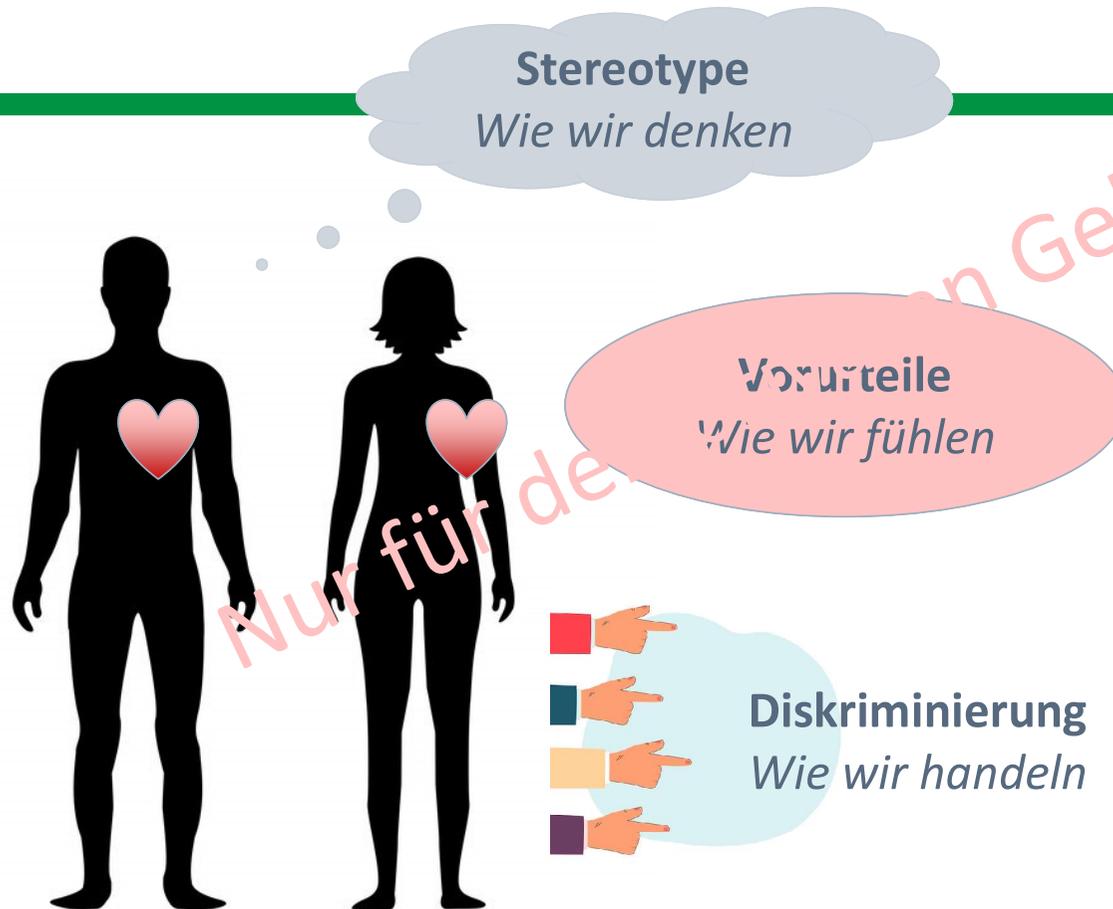
# Wie prägen unsere Vorstellungen zum Alter(n) unser Handeln?



Nur für den privaten Gebrauch!

Grafiken © Francesco Ciccolella

# Altersbilder – Altersstereotype – Altersdiskriminierung



Altersdiskriminierung (“Ageism”) umfasst, wie wir aufgrund des Alters gegenüber anderen oder uns selbst:

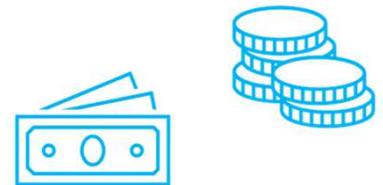
- **DENKEN** (Stereotype)
- **FÜHLEN** (Vorurteile)
- **HANDELN** (Diskriminierung)

WHO (<http://bit.ly/combatageism>)

# Konsequenzen von Altersfremdbildern: Altersdiskriminierung ist schädlich & kostspielig

---

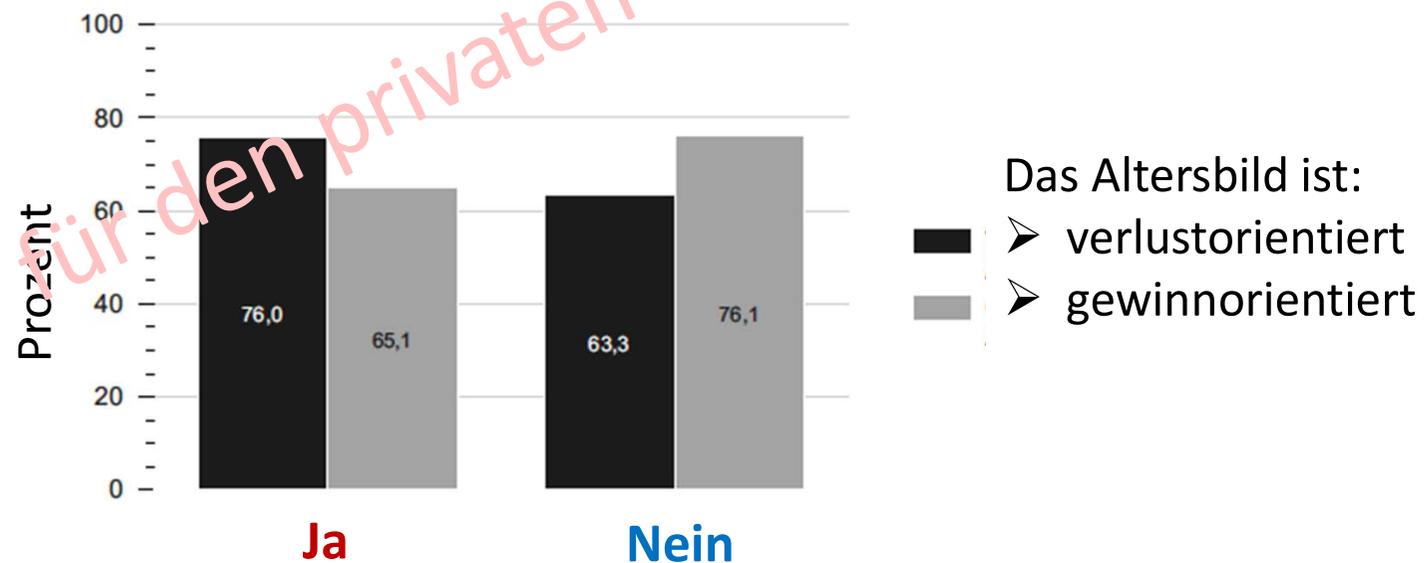
- ❑ Altersdiskriminierung hat weitreichende Auswirkungen auf alle Aspekte der Gesundheit von Menschen – ihre **körperliche** Gesundheit, ihre **geistige** Gesundheit und ihr **soziales** Wohlbefinden.
- ❑ Altersdiskriminierung **überschneidet sich mit anderen Formen der Benachteiligung**, einschliesslich derjenigen, die mit Geschlecht, Ethnie und Behinderung zusammenhängen, und verschärft diese.
- ❑ Altersdiskriminierung fordert einen hohen **wirtschaftlichen Tribut** von Einzelpersonen und der Gesellschaft.



# Wahrgenommene Altersdiskriminierung

## → Häufiger bei negativem Altersbild

- Anteil der Personen mit verlustorientiertem bzw. gewinnorientiertem Altersbild in Abhängigkeit von wahrgenommener Altersdiskriminierung



Wahrgenommene Altersdiskriminierung

Beyer, Wurm, & Wolff (2017, Deutscher Alterssurvey)

# Modell der gelernten Abhängigkeit

---

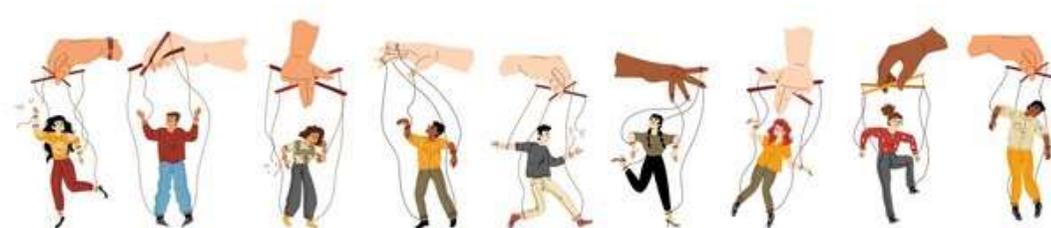
- Wenn selbständiges Verhalten zugunsten von Unselbständigkeit aufgegeben (verlernt) wird

## Gelernte Abhängigkeit (M. Baltes, 1995):

- Unselbständiges Verhalten wird belohnt (z.B. mehr Zuwendung, soziale Kontakte)
- Selbständiges Verhalten wird bestraft (z.B. durch Ignorieren)

## Abhängigkeit = Verlust und Gewinn:

- **Verlust:** Alltagskompetenzen gehen durch Nichtverwendung verloren
- **Gewinn:** Kontrolle und Instrumentalität (z.B. Erreichung des Ziels, Zuwendung zu bekommen)



# Verhaltensbeobachtungen: Ergebnisse

Ältere Menschen zeigen:

Unselbständiges Verhalten

Soziale Umwelt reagiert mit Verhalten, das:



Unselbständigkeit unterstützt (76%)

Selbständigkeit unterstützt (6%)

Selbständiges Verhalten



Unselbständigkeit unterstützt (13%)

Selbständigkeit unterstützt (22%)

## 2 Verhaltens-Skripte:

- Unterstützung (& Verstärkung) von Unselbständigkeit
- Missachtung von Selbständigkeit

Margret Baltes und Kollegen (1980, 1991, 1992)

# (Nicht-)Veränderung von Stereotypen über ältere Arbeitnehmende

➤ **Positives** Bild im Bereich der «**Soft-Skills**»

➤ Eher **negatives** Bild im Bereich der «**Hard-Skills**»

Prozentuale Zustimmung zur Aussage, dass die Merkmale auf Arbeitnehmende im Alter von 50+ zutreffen

Nur für den privaten Gebrauch!

50 plus 2013  
50 plus 2010

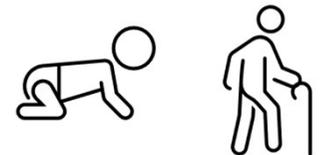
Feature	50 plus 2013 (%)	50 plus 2010 (%)
Reliability	90	78
Loyalty	85	72
Social qualities	80	65
Management	55	42
Creativity	40	35
Flexibility	32	25
Physical stamina	18	18
New tech skills	15	15
Willingness to train	18	15

# Gute Nachricht: Altersdiskriminierung kann bekämpft werden



## 3 erfolgreiche Strategien

1. Politik und Gesetzgebung
2. Bildungsbezogene Aktivitäten
3. Generationsübergreifende Interventionen



# Reframing & Ändern des Narrativs: Wie wir über das Alter(n) denken, sprechen & handeln



<https://www.reframingaging.org/>

# «Reframing»: Ändern, wie wir über das Alter(n) sprechen

"Flutwelle", "Tsunami" und ähnlich katastrophale Begriffe für die wachsende Bevölkerung älterer Menschen

Positiv über den demografischen Wandel sprechen: "Da die Menschen länger und gesünder leben..."

Allgemeine Appelle an die Notwendigkeit, "etwas" gegen das Altern zu tun

Konkrete Beispiele zur Veranschaulichung innovativer Lösungen nennen: z.B. generationenübergreifende Gemeinschaftszentren

"Kampf", "Schlacht" und ähnliche konfliktorientierte Wörter zur Beschreibung von Alterungserfahrungen

Das Momentum auch als Chance sehen: "Altern ist ein dynamischer Prozess, der zu neuen Fähigkeiten und Kenntnissen führt, die wir in der Gesellschaft und in unseren Gemeinschaften teilen können."

<https://www.reframingaging.org/>

# Überblick

---

- Altersbilder & Altersstereotype
- Entstehung und Auswirkungen auf die Gesundheit
- **Diversität des Alter(n)s**

# Höheres Alter – mehr Unterschiedlichkeit



(WHO-Infografik)

# Nicht alle älteren Menschen sind z. B. dement ...

*Journal of Gerontology: MEDICAL SCIENCES*  
Cite journal as: *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2012 July;67(7):739-740  
doi:10.1093/gerona/gls140

Published by Oxford University Press on behalf of The Gerontological Society of America 2011.  
For permissions, please e-mail: journals.permissions@oup.com.  
Advance Access published on xx xx, xxxx

Translational Article  
Special Issue on Cognition and Behavioral Psychology  
Guest Editorial  
**The 87%**  
Molly V. Wagster,<sup>1</sup> Jonathan W. King,<sup>1</sup> Susan M. Resnick,<sup>2</sup> and Peter R. Rapp<sup>2</sup>

<sup>1</sup>National Institute on Aging, Bethesda, Maryland.  
<sup>2</sup>National Institute on Aging, Baltimore, Maryland.

Address correspondence to Molly V. Wagster, PhD, Division of Neuroscience, National Institute on Aging, Gateway Building, Bethesda, MD 20892. Email: wagsterm@nia.nih.gov

Translational  
<https://academic.oup.com/geronol>

One in eight people 65 and older (13 percent) has Alzheimer's disease.  
Alzheimer's Association, 2012 Alzheimer's Disease Facts and Figures, Alzheimer's & Dementia, Vol. 8, p.14, 2012.

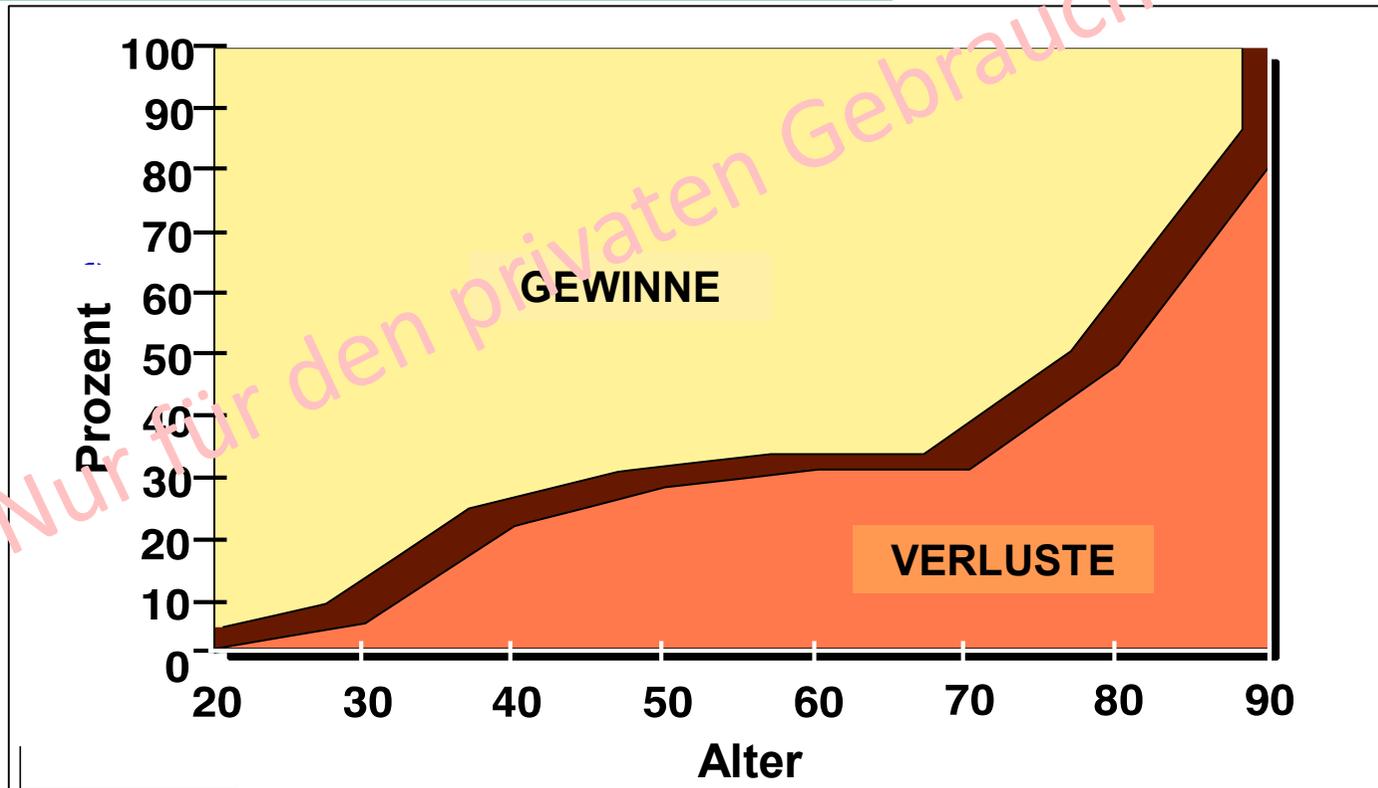
**1 von 8 Personen im Alter von 65+ (13%) ist an einer Demenz vom Alzheimerstyp erkrankt.**

# Altern als Entwicklungsprozess verstehen

---

- Unterscheidung zwischen **jungen Alten und Hochbetagten** (3. und 4. Lebensalter)
- Schwelle um die 80 Jahre
- Das **3. Lebensalter** ist zumeist noch von vielen Aktivitäten, Selbständigkeit und relativ guter Gesundheit geprägt
- Im **4. Lebensalter** hingegen Zunahme der Multimorbidität und Einschränkungen

# Gewinne & Verluste über die Lebensspanne



MPI Berlin

Heckhausen, Dixon, & Baltes, 1989

# Gewinn-Verlust-Perspektive

---

- Gewinne im Alter
  - Anpassung und Kompensationsleistungen
  - Ausbildung von neuen Verhaltensmerkmalen
  - Kristalline Intelligenz
  - Lebenswissen / Erfahrung / Reife
  - Weisheit (braucht relevante Erfahrung!)

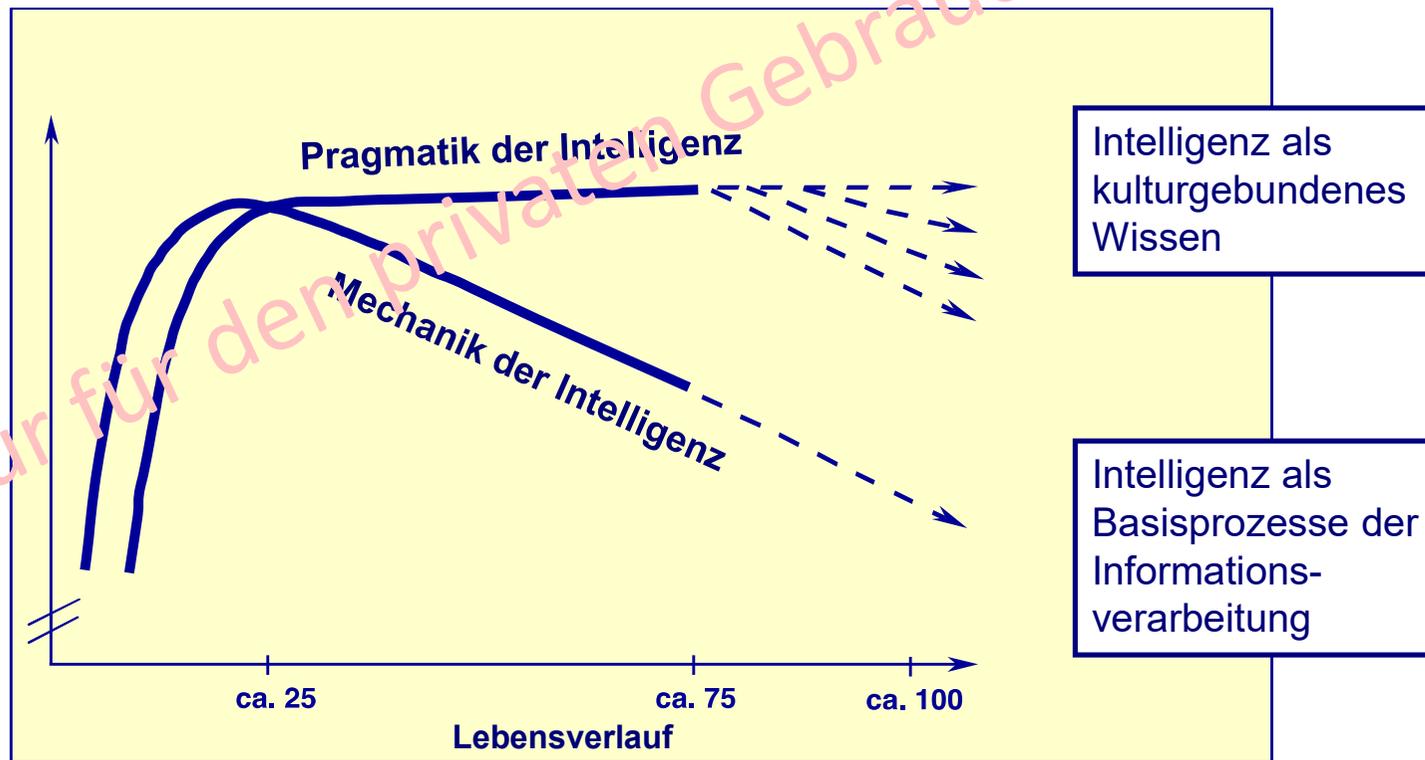
# Gewinn-Verlust-Perspektive

---

## □ Verluste im Alter

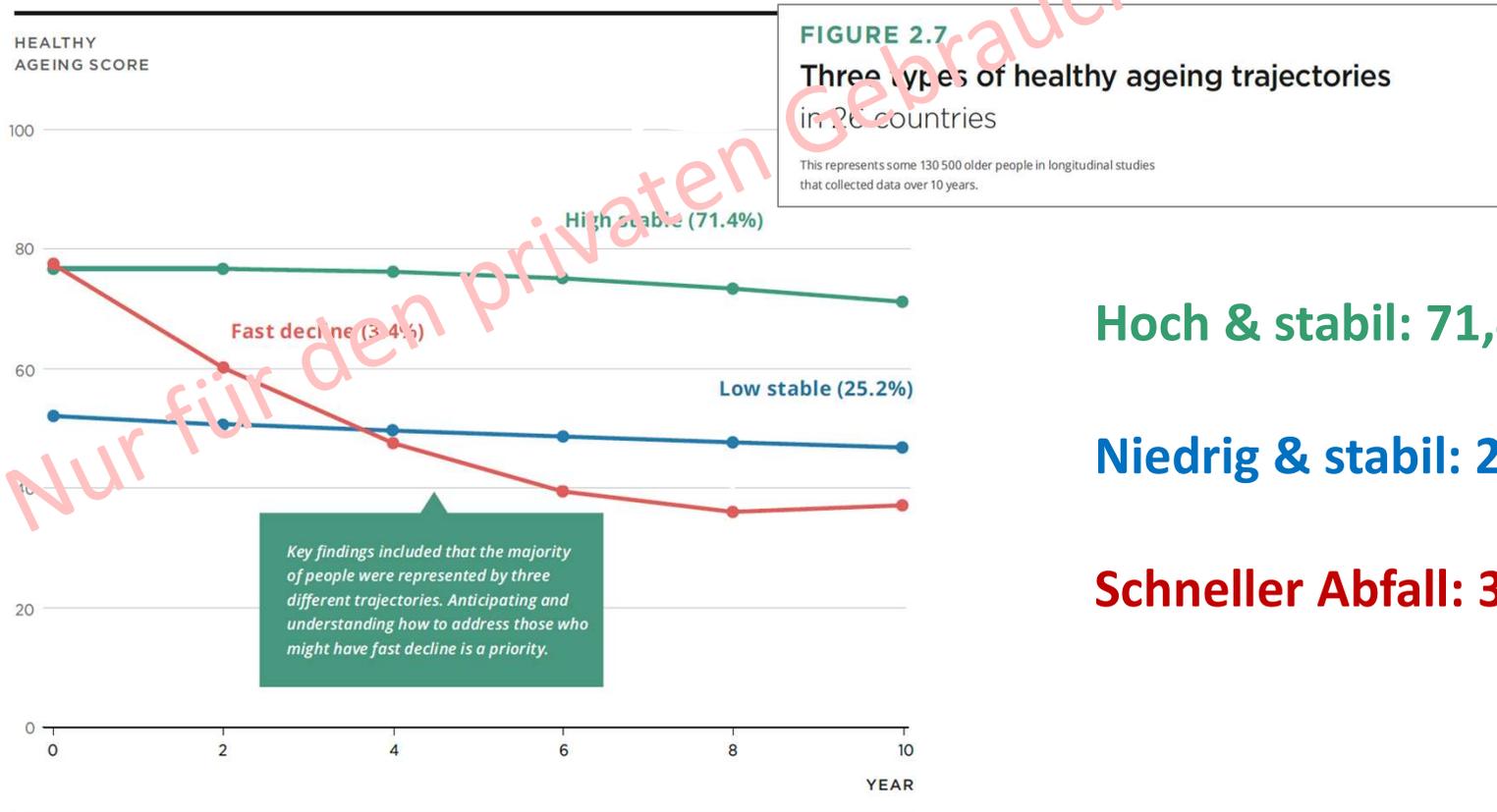
- Fähigkeitseinschränkungen (Feinmotorik, Geschwindigkeit)
  - Reduktion des sozialen Netzwerks (aber selektiv und auch aktiv!)
  - Krankheiten und Behinderungen
  - Einschränkung der Zukunftsperspektive
- ➔ Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, welches Modell vom Altern man selbst vertritt, da dieses die eigene Sichtweise, Reaktionen und Beratung stark beeinflusst.

# Zwei Kategorien der Intelligenz mit sehr unterschiedlichen Verläufen



Baltes (1987)

# Multidirektionalität von Entwicklungsverläufen: Rauf, runter, stabil



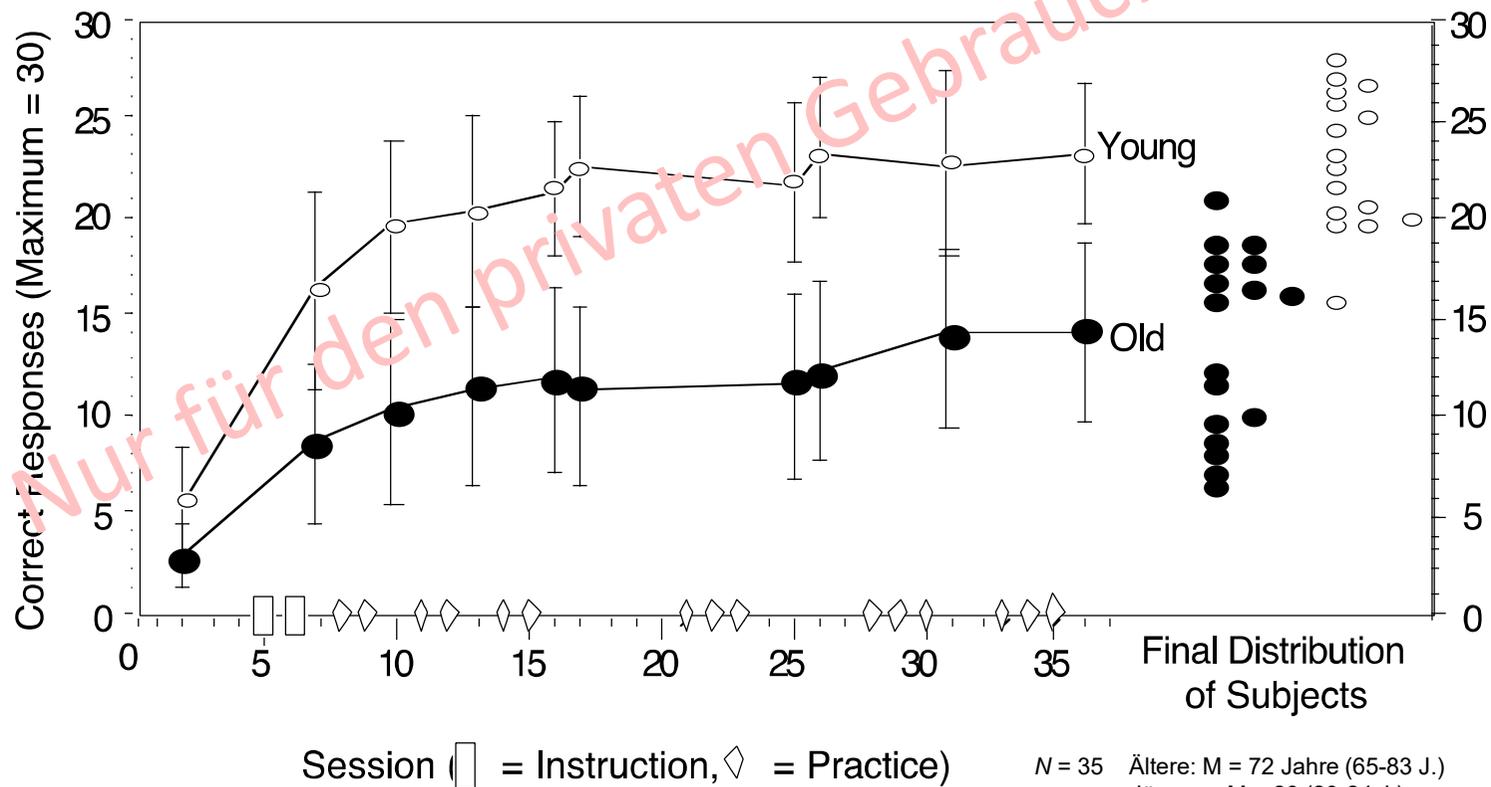
Hoch & stabil: 71,4%

Niedrig & stabil: 25,2%

Schneller Abfall: 3,4%

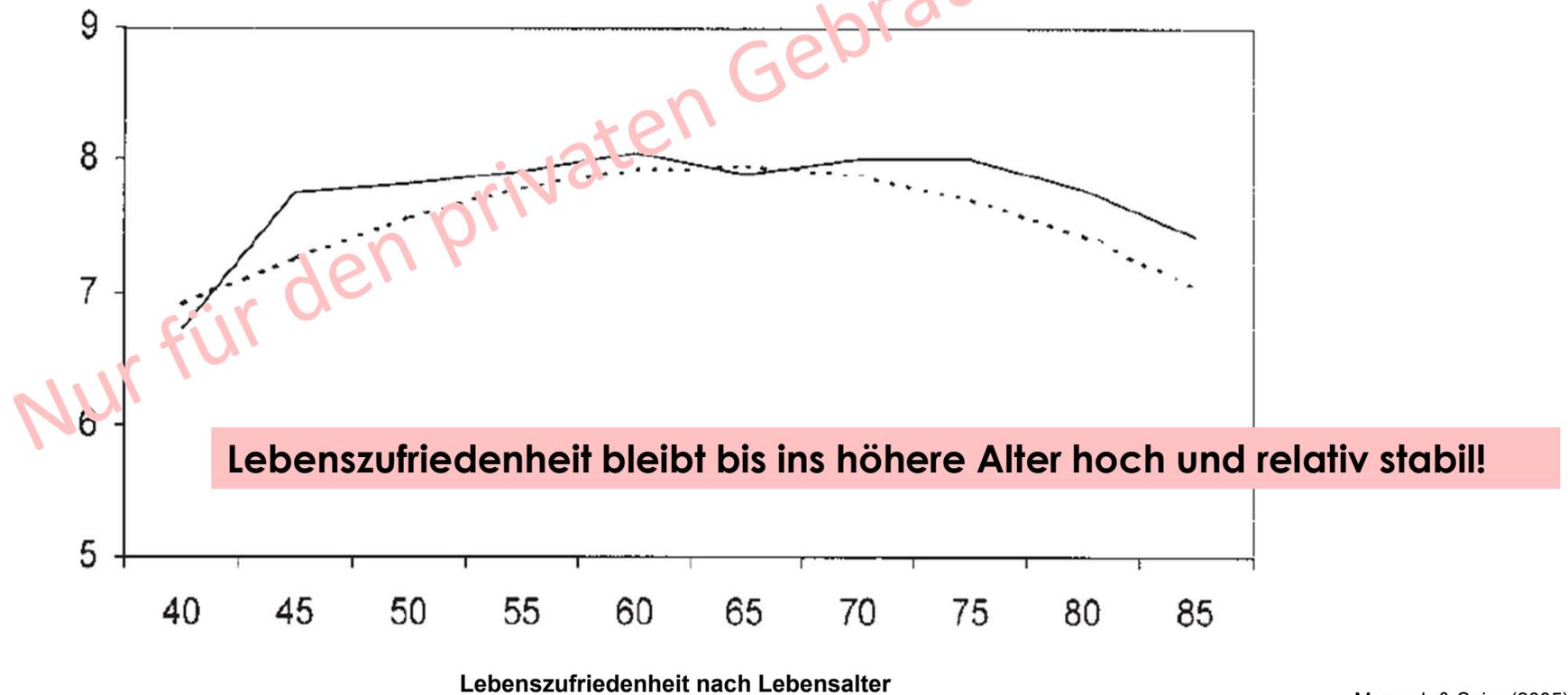
WHO (2021)

# Lernen ist bis ins hohe Alter möglich (> Plastizität)!



Baltes & Kliegl (1992)

# Das Wohlbefindensparadox



# Wie gelingt die Anpassung an Veränderungen?

---

- Erfolgreiches Altern  
= So viele Gewinne und so wenig Verluste wie möglich durch individuelle Zielsetzung und Zielverfolgung
- Welche Prozesse und Strategien helfen, um erfolgreich zu Altern?
  - **Selektion** (von Zielen)
  - **Kompensation** (von Verlusten, z.B. durch Anpassung der Mittel)
  - **Optimierung** (im Prozess der Zielerreichung, z.B. Zeit, Anstrengung)

# Das SOK-Modell (*Selektion, Optimierung, Kompensation*)

---

## Der Pianist Arthur Rubinstein

➤ Wie konnte er selbst im hohen Alter noch so erfolgreich sein?

- **Reduktion des Repertoires** auf eine kleine Anzahl an Stücken → **S**
- **Häufigeres Üben** dieser Stücke → **O**
- **Langsame Passagen** werden noch langsamer gespielt, damit die schnellen Passagen im Verhältnis stimmen → **K**



# Forschungsbefunde zum SOK-Modell

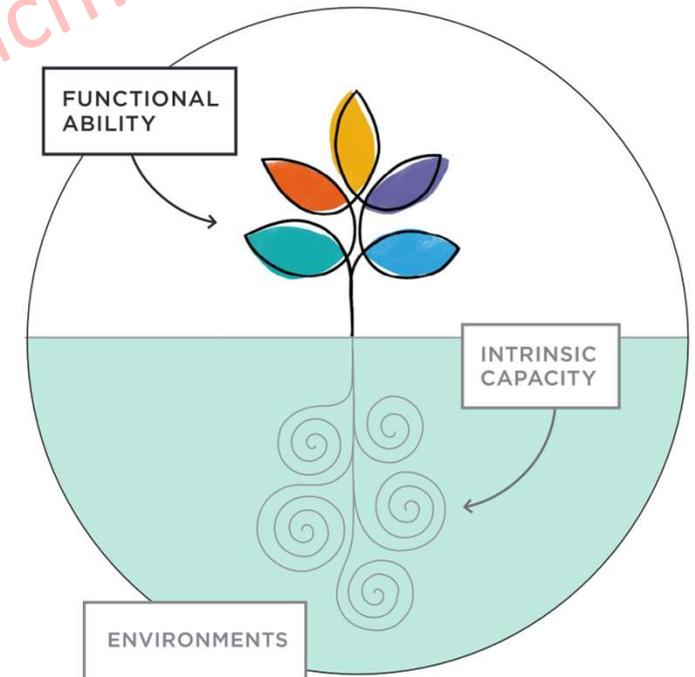
---

- ❑ Diese Strategien werden **bis ins sehr hohe Alter eingesetzt**
- ❑ Strategieeinsatz hängt mit **höherem Wohlbefinden**, positiven Emotionen und Alterszufriedenheit zusammen
- ❑ **Puffereffekte** auf Alterszufriedenheit, wenn Ressourcen knapper werden

# Gesundes Altern = Funktionale Fähigkeit

- ... wird durch die **Merkmale der Person** («intrinsische Kapazität»), **Umweltfaktoren** und die Interaktion zwischen beiden bestimmt.
- ... umfasst "die gesundheitsbezogenen Eigenschaften, die es Menschen ermöglichen, **das zu sein und zu tun, was für sie ganz persönlich wichtig ist, um individuelles Wohlbefinden zu ermöglichen**".

**Altersbilder sind Teil der Lebensumwelt!**



WHO (2021)

# Vielen Dank

«Youth is Wasted on the Young» (Jonas Petterson)

