

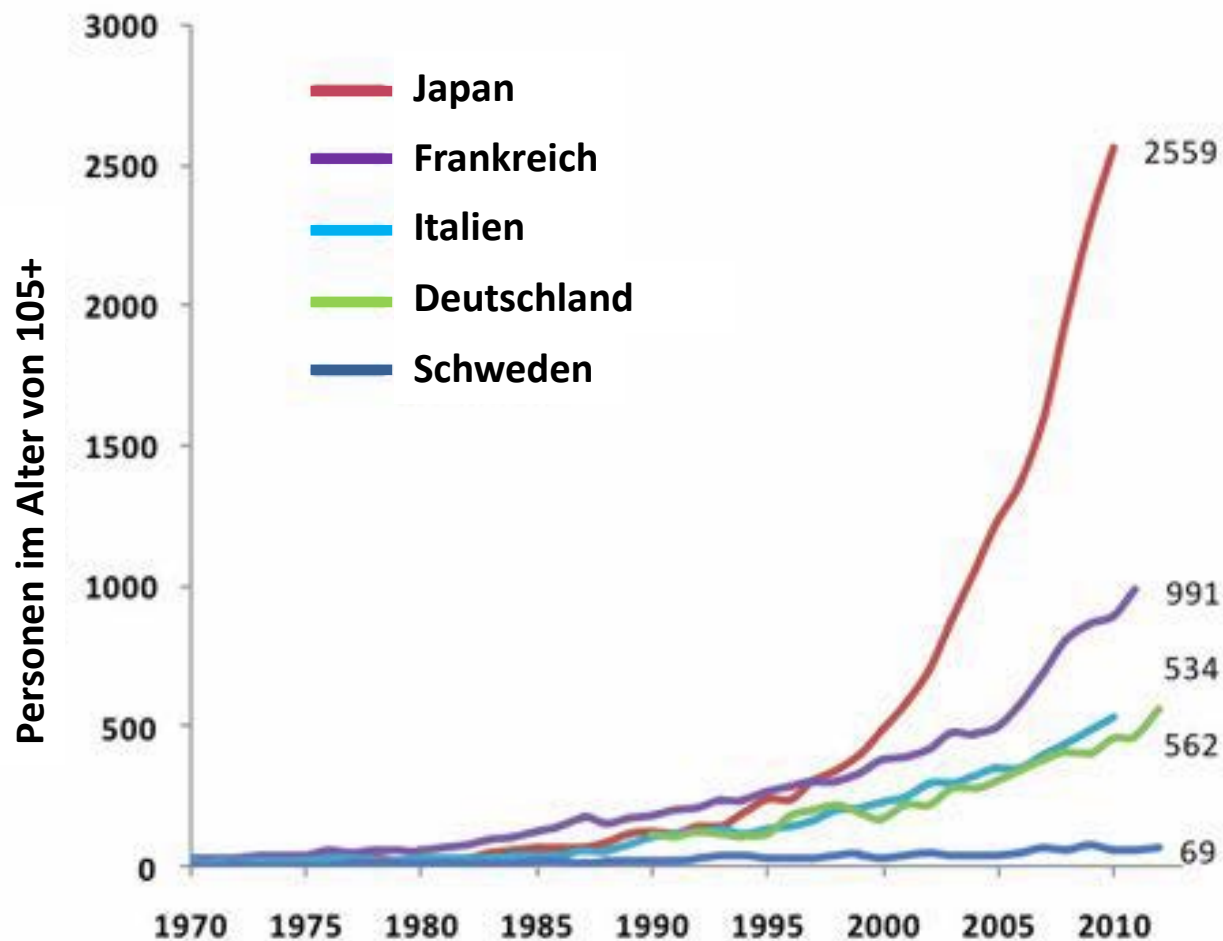


www.rs-photoart.com

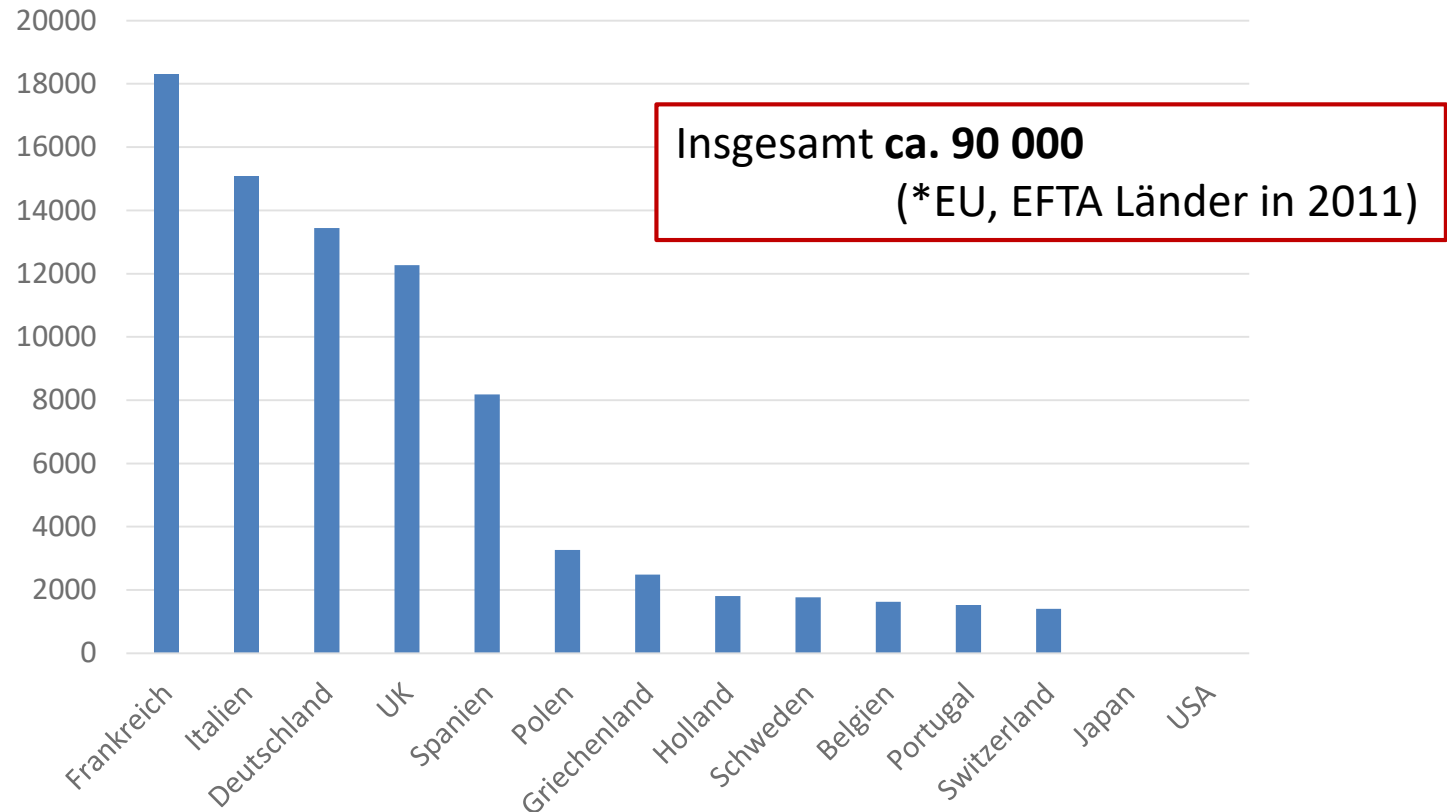
# Resilienz und psychosoziale Ressourcen im Alter

Daniela S. Jopp

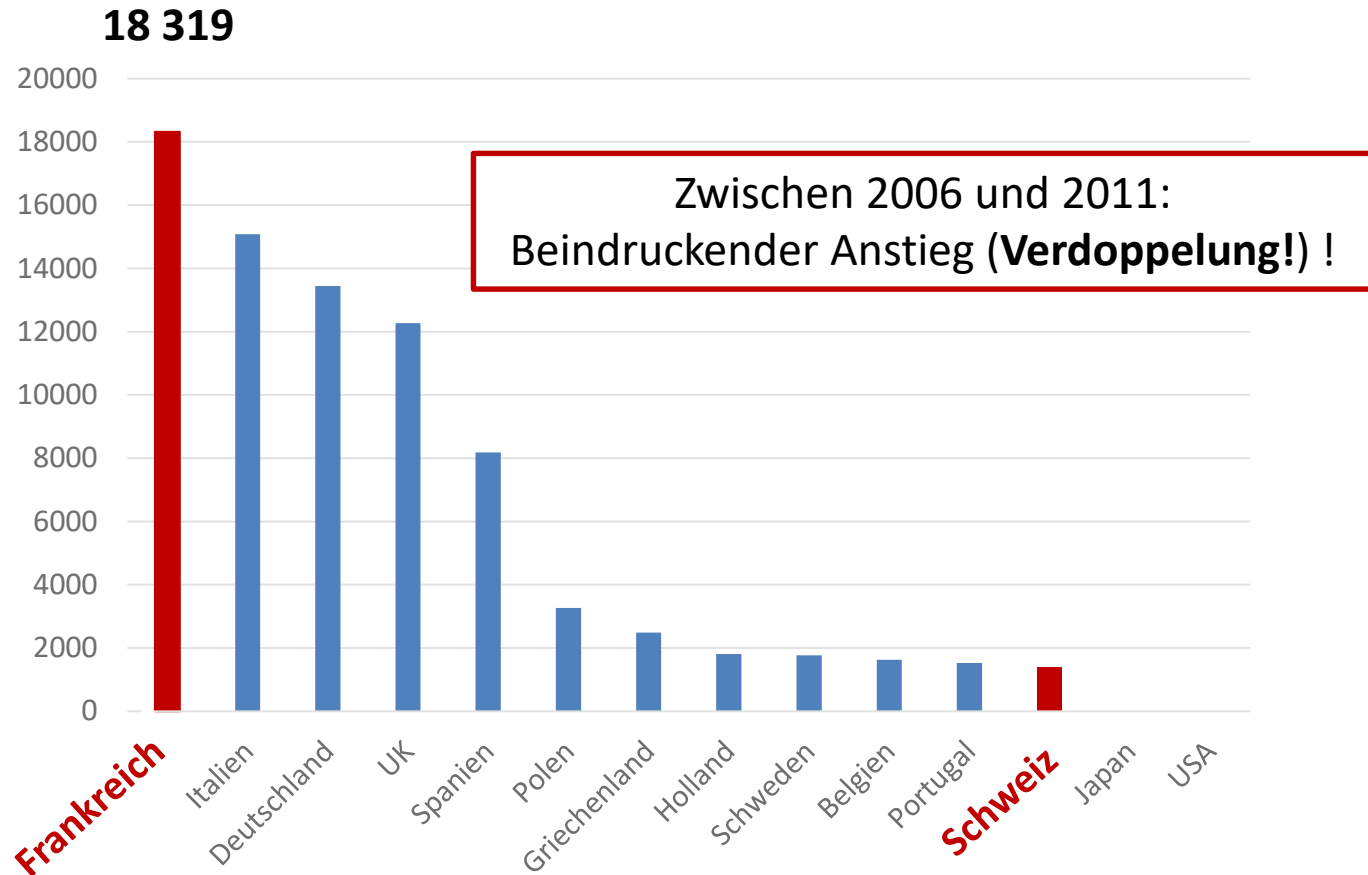
# Starke Zunahme von Personen im Alter von 105+



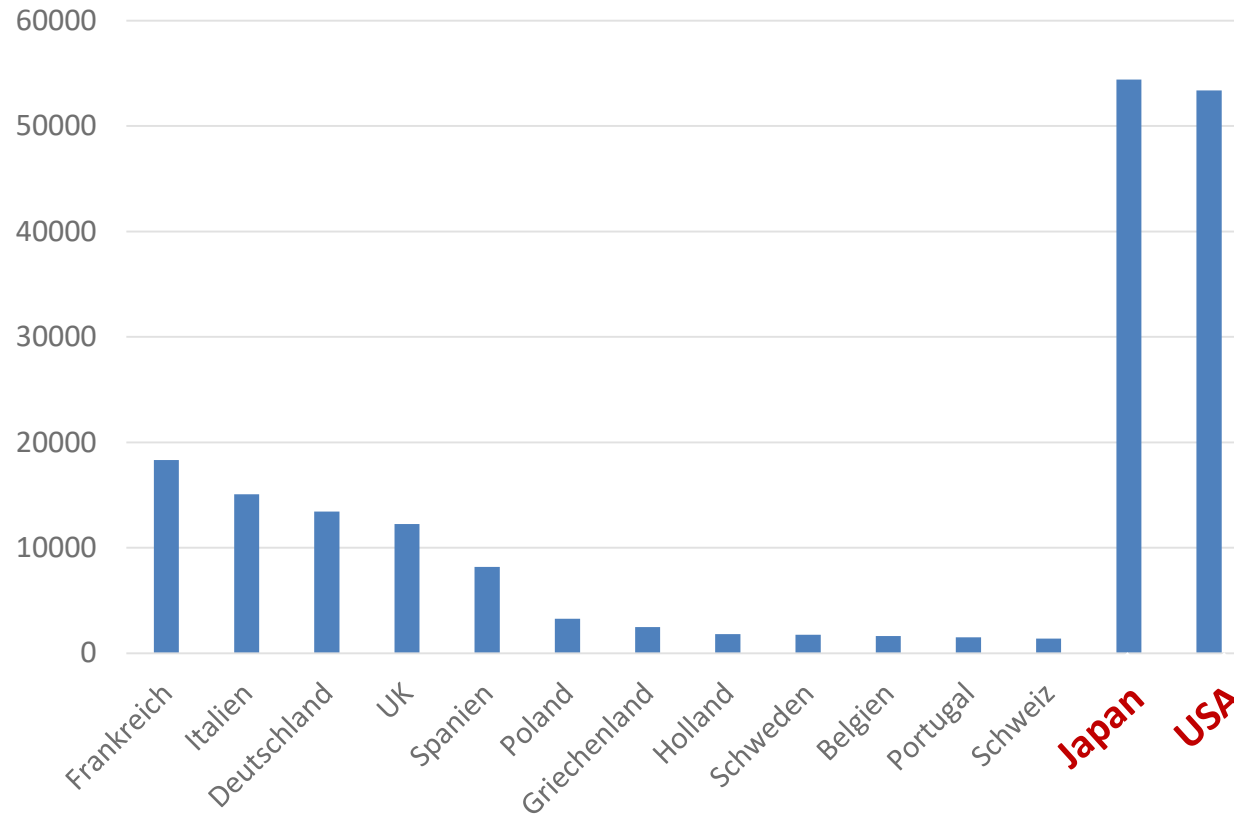
# Europa\*: Anzahl der Hundertjährigen



# Europa: Anzahl der Hundertjährigen



# Weltweit: Anzahl der Hundertjährigen



# 100 Jahre als zukünftige Lebensperspektive

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
Canada	102	102	103	103	103	104	104	104
Denmark	99	99	100	100	101	101	101	101
France	102	102	103	103	103	104	104	104
Germany	100	100	101	101	101	102	102	102
Italy	99	99	100	100	101	101	101	101
Japan	99	99	100	100	101	101	101	101
UK	100	101	101	101	102	102	103	103
USA	101	102	102	103	103	103	104	104

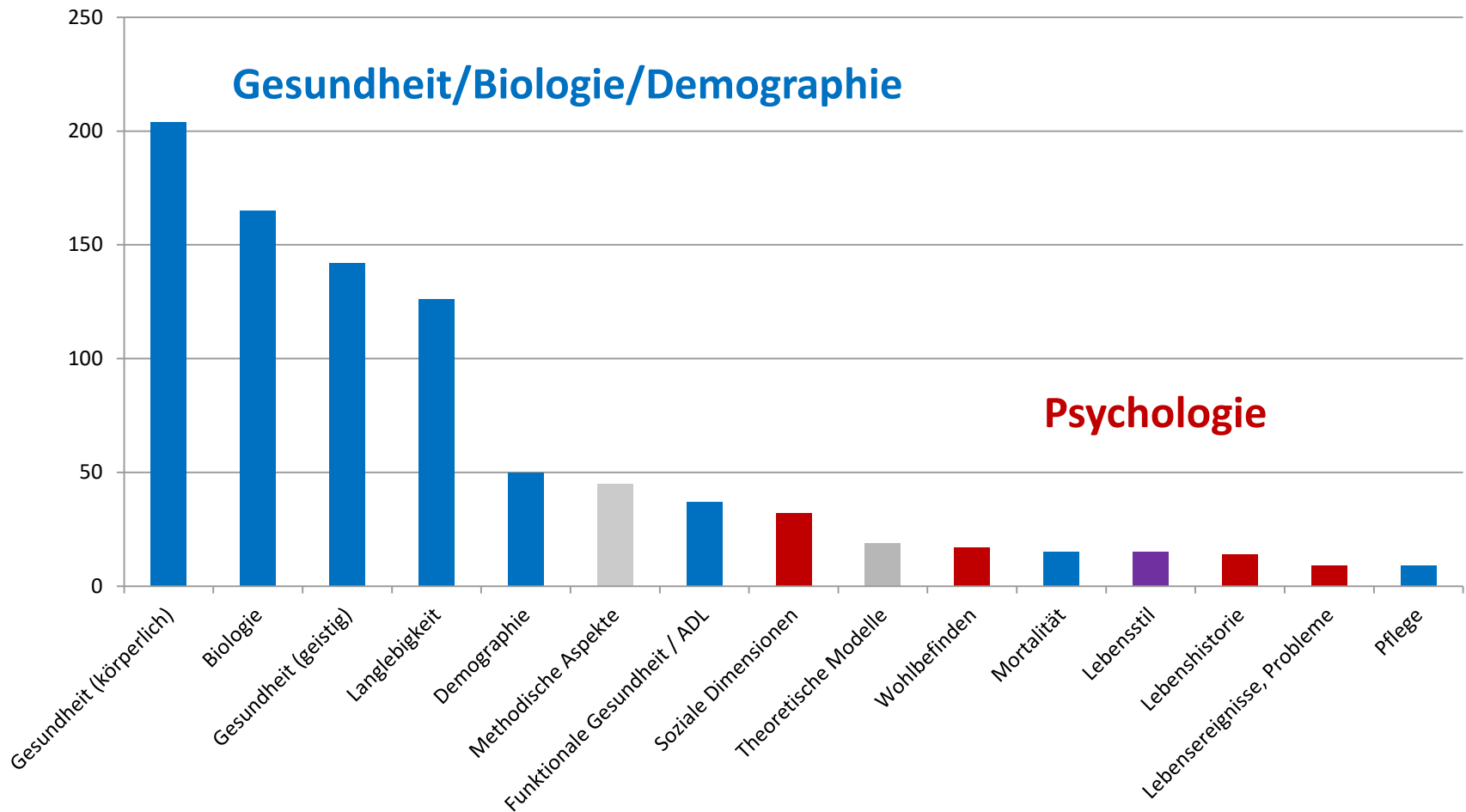
50% der nach dem Jahr 2000 geborenen Kinder werden 100 Jahre alt!

Data are ages in years. Baseline data were obtained from the Human Mortality Database and refer to the total population of the respective countries.

# **Vorhersage der Vereinten Nationen: 3.4 Millionen Hundertjährige im Jahr 2050**



# Hundertjährigenforschung: Publikationen (2000-2016) dominiert von Medizin, Biologie und Demographie





# Starke Unterschiede zwischen Hundertjährigen: Vulnerabilität und Resilienz



100 Jahre



100 Jahre

# Hundertjährigenstudien: Unser Netzwerk

- Zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie (HD100-II; N = 112; PI: Jopp, Rott, Boerner & Kruse)
- Fordham Hundertjährigen-Studie (Fordham Centenarian Study; N = 119; PI: Jopp)
- Hundertjährigen-Studie von Porto (PT100; N = 140; PI: Ribeiro, Paul)



# Hundertjährige: Verluste und wenige Ressourcen

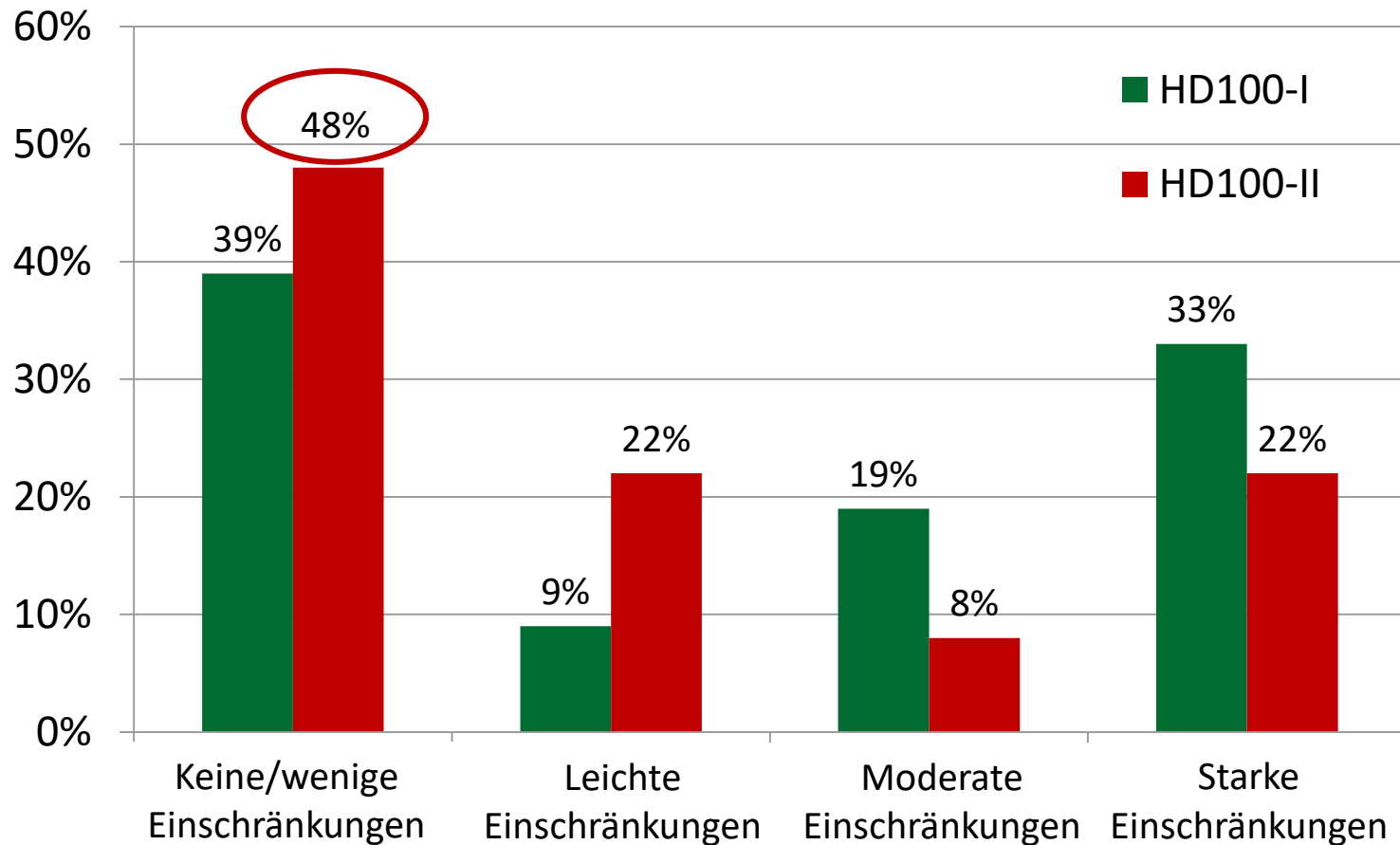


- Hundertjährige leben mehr Jahre ihres Lebens ohne gesundheitliche Einschränkungen (Andersen et al., 2012).
- Alle Hundertjährigen haben gesundheitliche Probleme (Andersen-Rahnberg et al., 2001).
- Schlechte Gesundheit stellt ein Risiko für selbständige Lebensführung dar (Richmond et al., 2012).
- Anteil Hundertjähriger mit starker kognitiver Einschränkung liegt zwischen 10% (Richmond et al., 2012) und 40% (Gondo et al., 2006; Kliegel et al., 2004).
- Zunahme an Verlusten naher Sozialpartner und von Familienmitgliedern (Martin et al., 1992).
- Hohes Risiko sozialer Isolation (Jopp et al., 2016).

# Erhöhte Komorbidität: Im Durchschnitt 5 chronische Gesundheitsprobleme

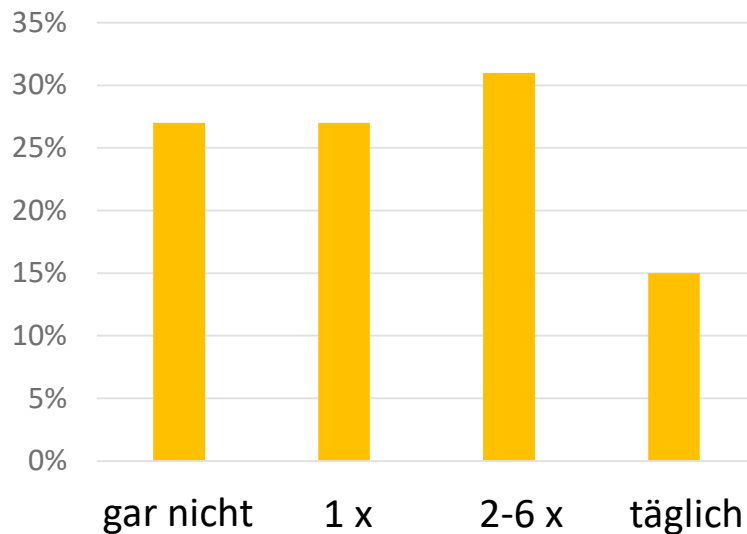
	HD100-II
Seh- und/oder Hörprobleme	94%
Mobilitätsprobleme	72%
Stürze	71%
Muskuloskelettale Erkrankungen	60%
Arthritis	52%
Kardiovaskuläre Erkrankungen	57%
Erhöhter Blutdruck	55%
Harnwegsbeschwerden	55%
Inkontinenz	48%
Prostatabeschwerden	67%

# Immer mehr Hundertjährigen leben mit wenigen kognitiven Einschränkungen

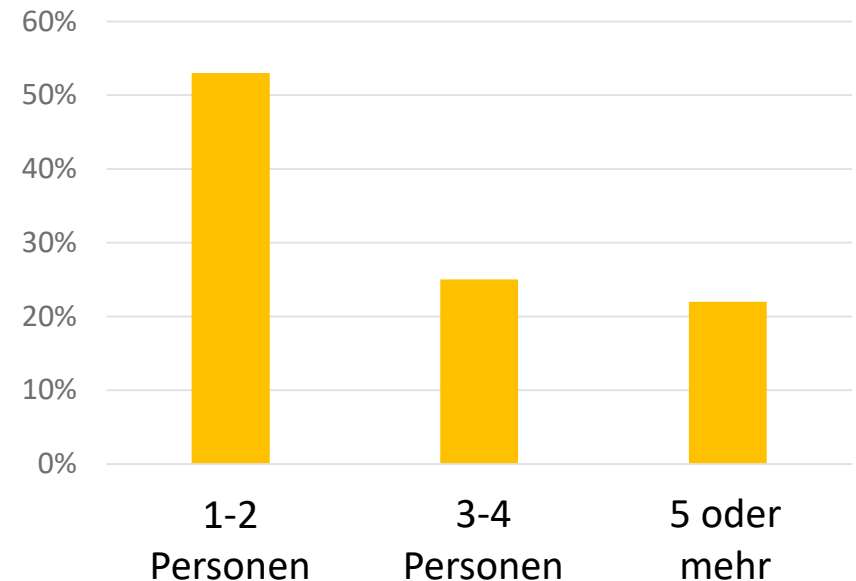


# Wenig soziale Kontakte mit wenig Personen (HD100-II)

**Besuche (vergangene Woche)**



**Anzahl regelmässiger Kontakte**



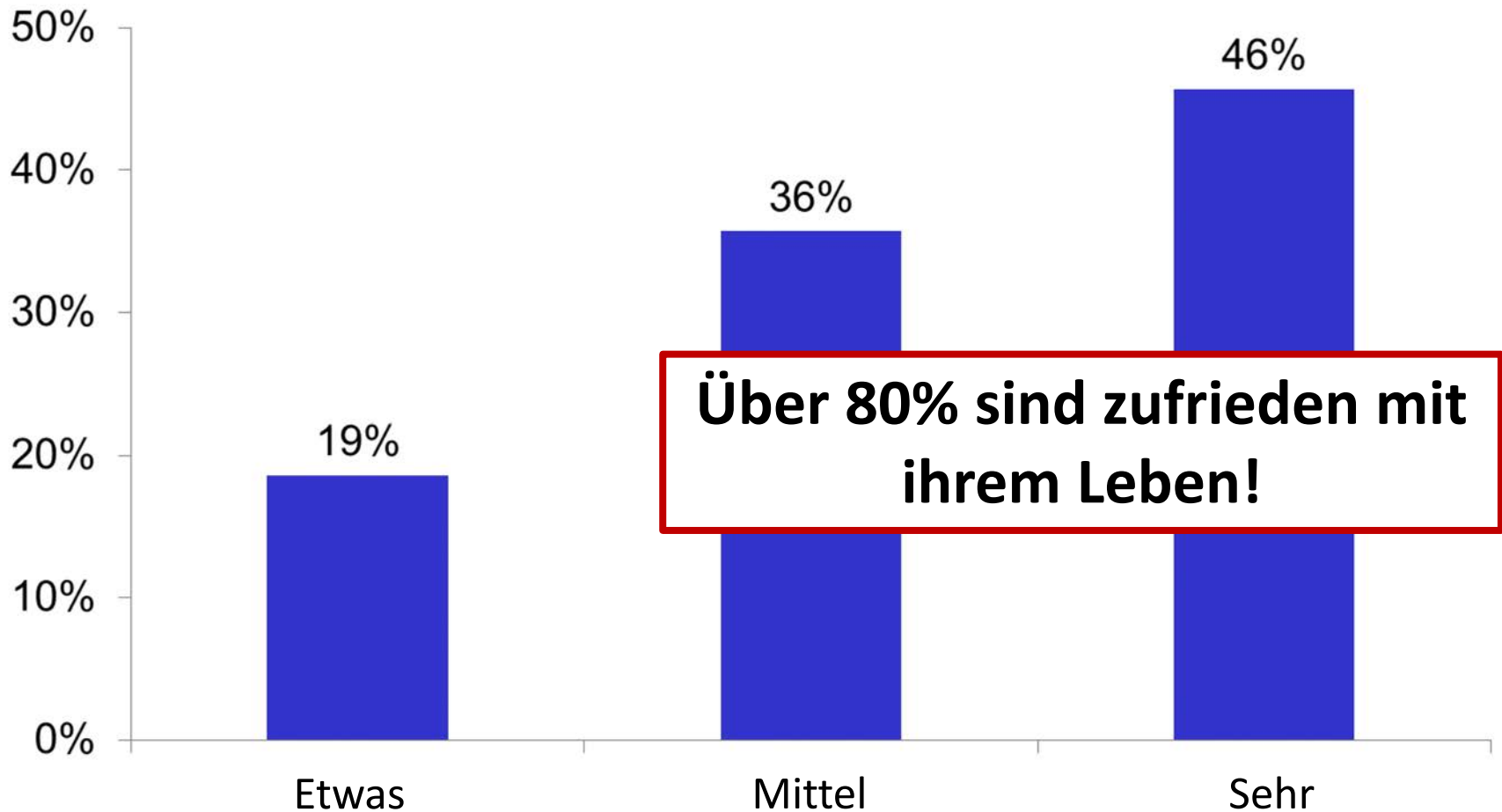


# Mentale Gesundheit: Positiv!



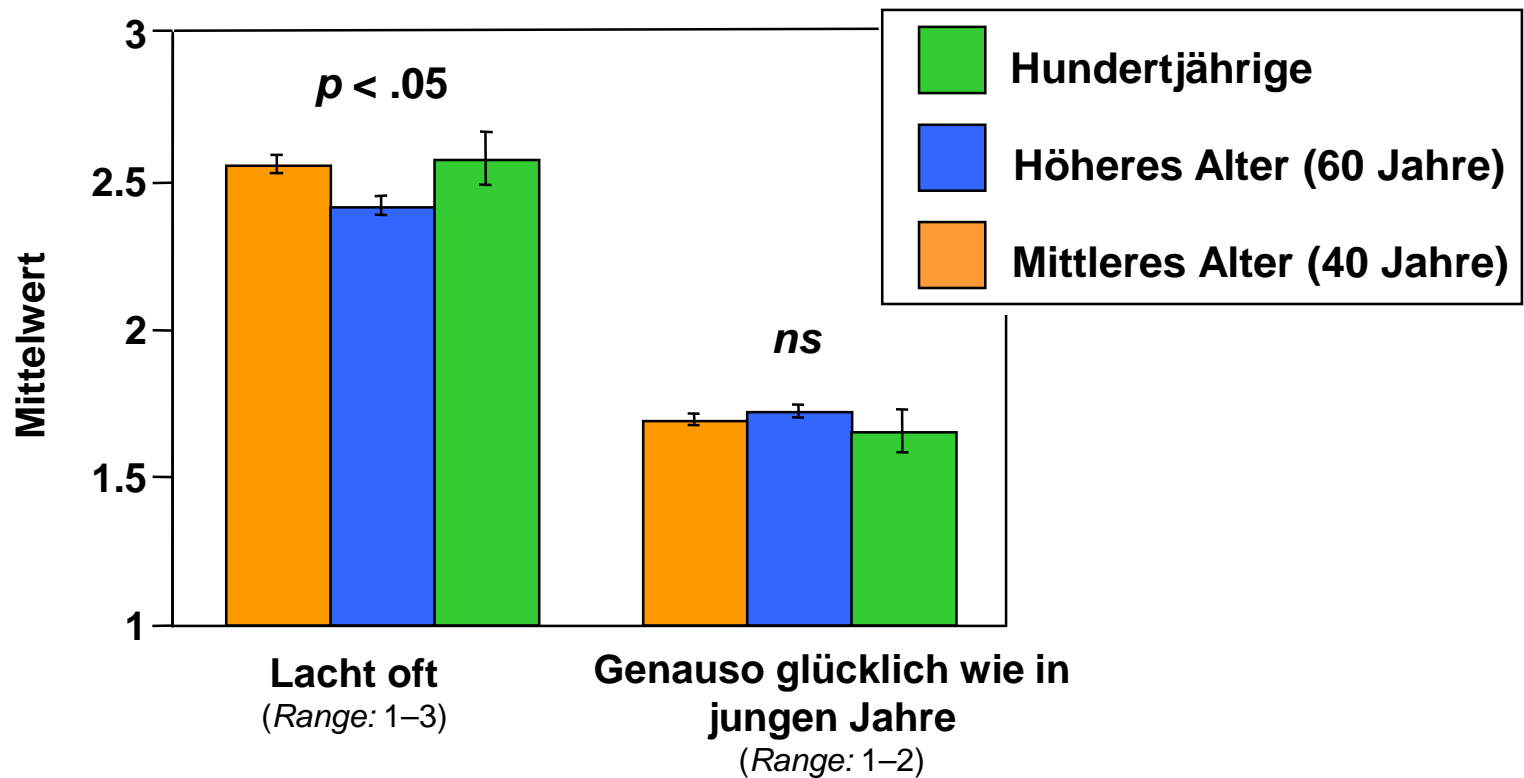
- Hohes Wohlbefinden, vergleichbar mit dem Niveau bei Personen mittleren Alters (Jopp & Rott, 2006).
- Angstzustände bei 1.2% bis 14.2% der sehr alten Personen.
- Klinische Depression bei 20% (Lau et al., 2016) bis 35% (Ribeiro et al., 2018).
- Grosse Unterschiede in den Befunden (basierend auf z.B. Rekrutierung, Messinstrumente, Alter, Inklusions-/Exklusionskriterien).

# Wohlbefinden von Hundertjährigen (HD100-II)



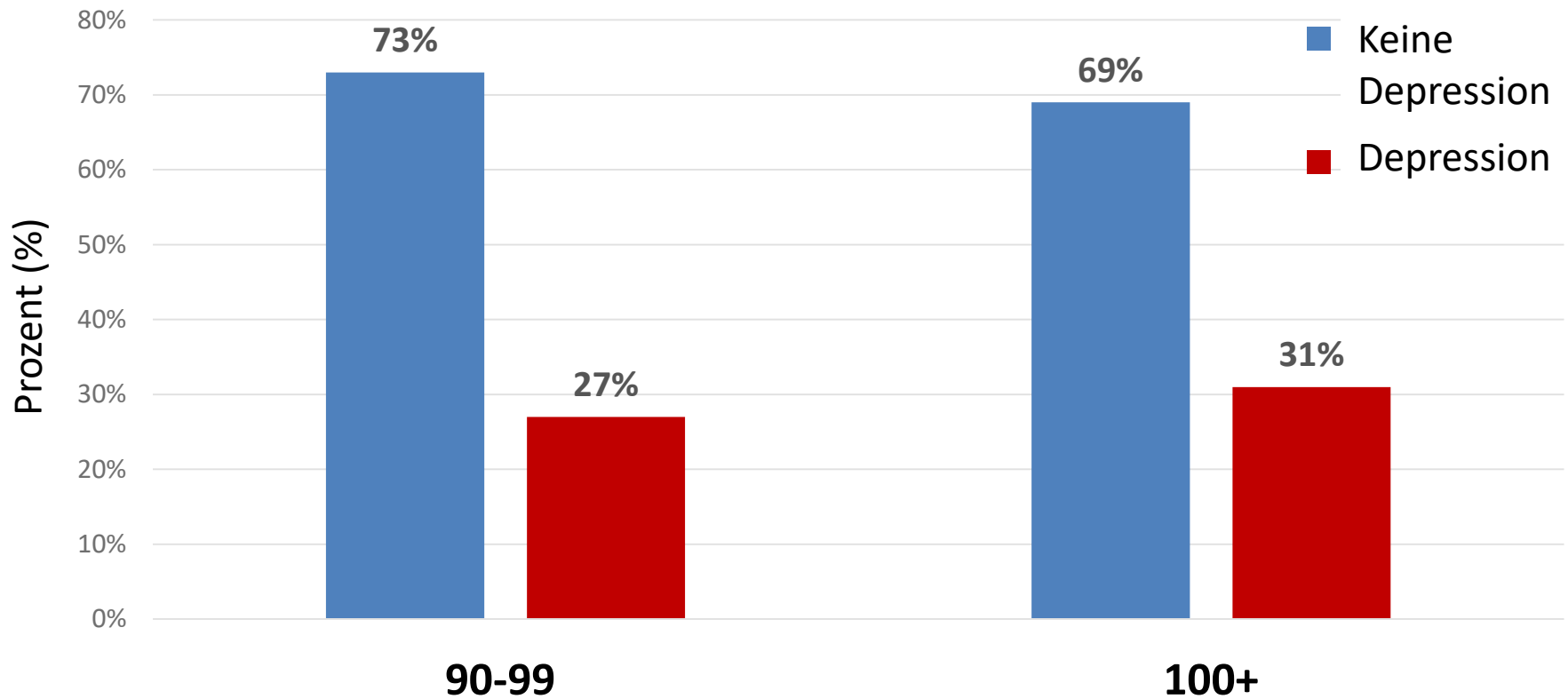


# Hundertjährige sind ebenso glücklich wie Personen mittleren und höheren Alters (HD100-I)



Jopp & Rott (2006)

# Depression bei Personen im Alter von 95-108 (N = 1104)



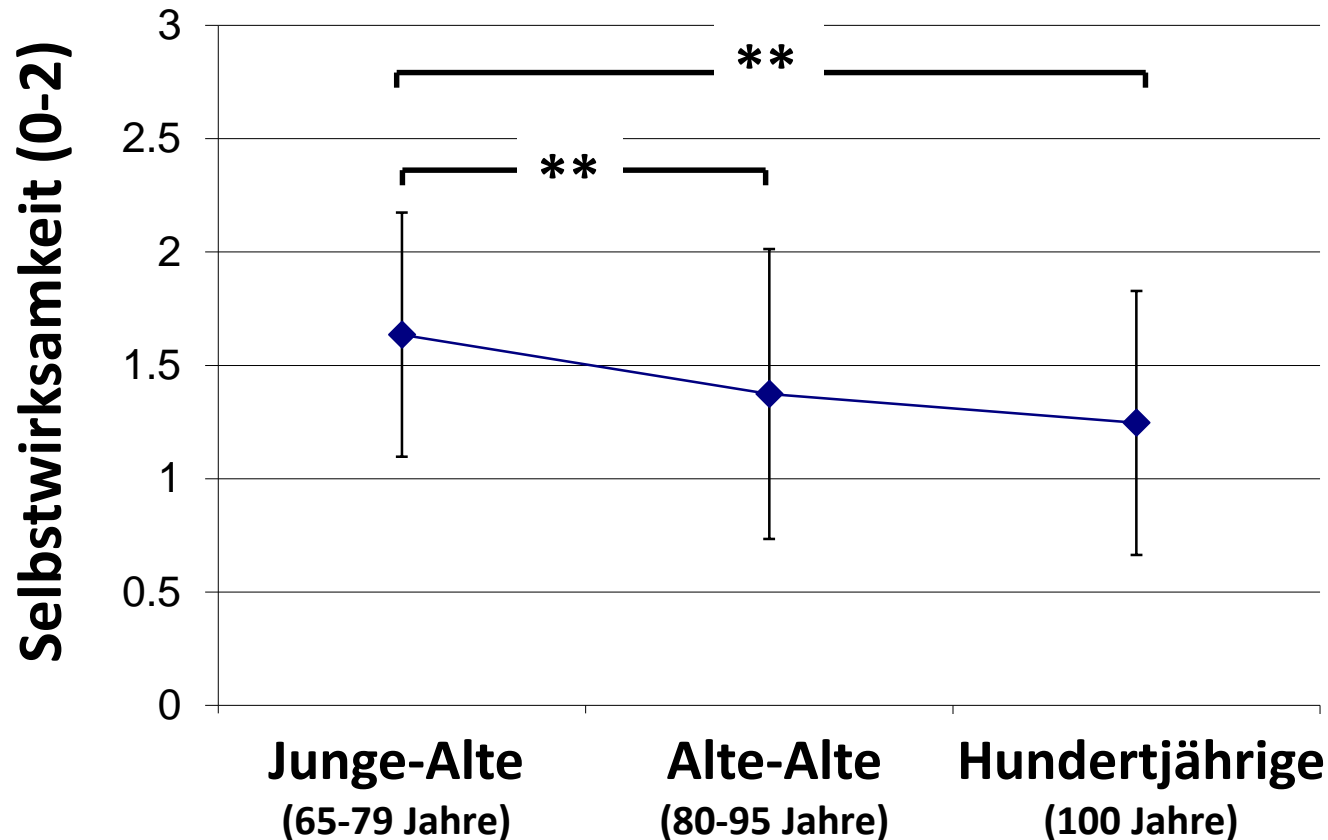
# Psychologische Aspekte: Verantwortlich für Resilienz?



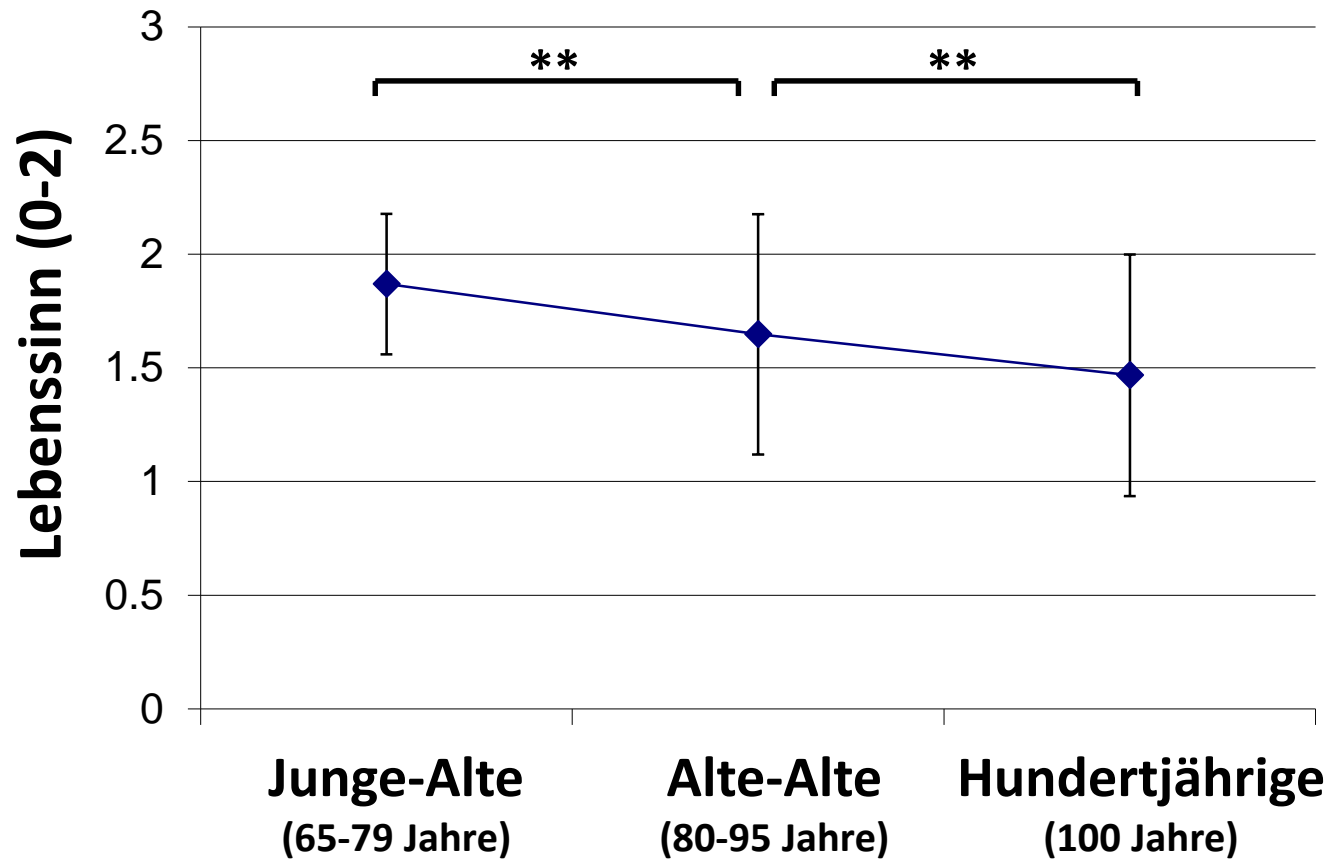
Einstellungen zum Leben und Überzeugungen zur eigenen Handlungsfähigkeit.

- Optimismus: das Glas halbvoll sehen.
- Selbstwirksamkeit: Überzeugung, etwas zu können.
- Lebenssinn: Leben als sinnvoll empfinden.
- Lebenswille: am Leben bleiben zu wollen.

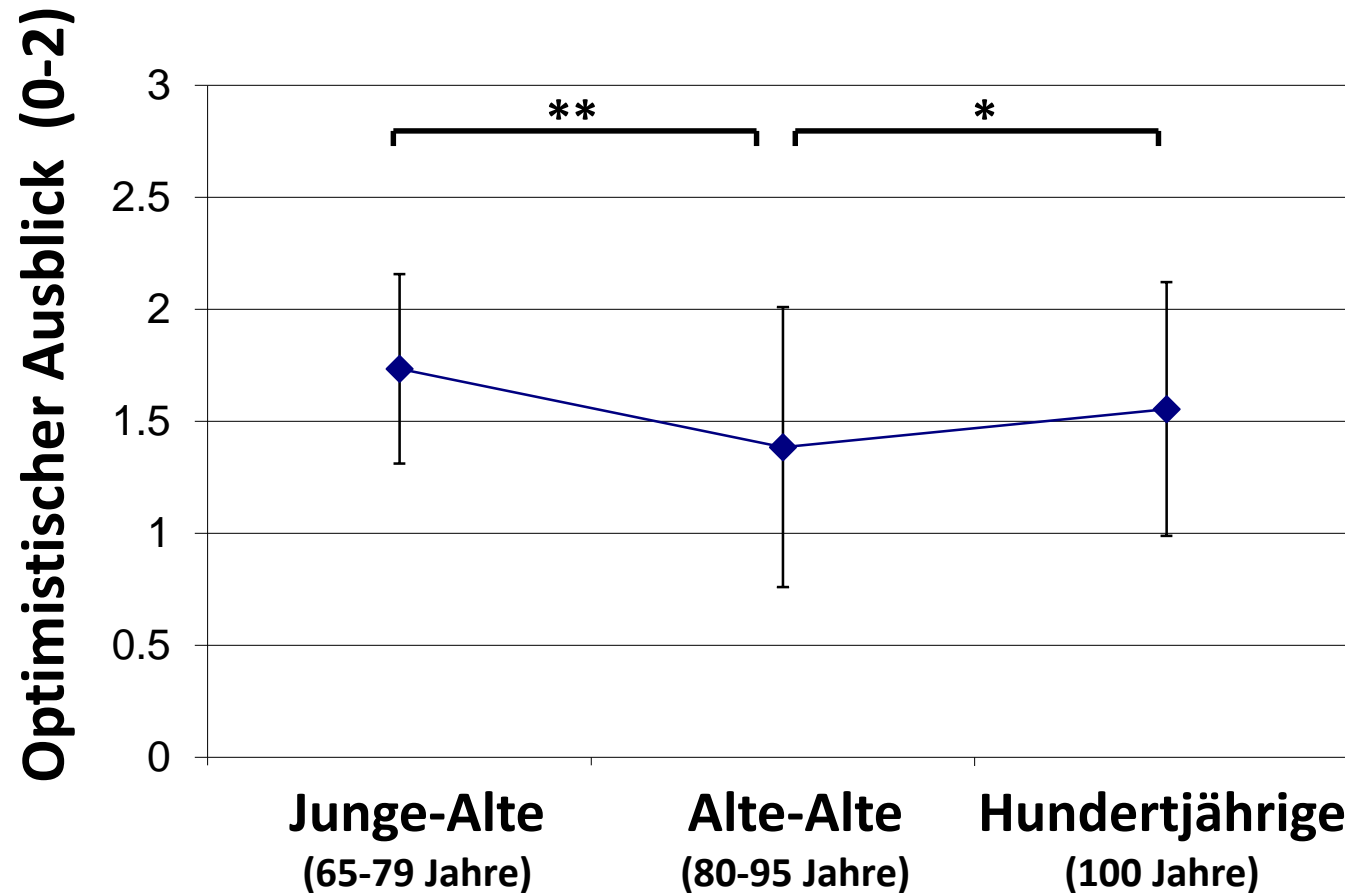
# Selbstwirksamkeit: bei Hundertjährigen niedriger als bei jüngeren Altersgruppen



# Lebenssinn: Kontinuierlich geringer



# Optimismus: bei Hundertjährigen höher als bei 80- bis 95-Jährigen!



# Beziehung zwischen soziodemographischen Ressourcen, Gesundheit und Lebenszufriedenheit

HD100-II    Fordham

---

## Soziodemographische Ressourcen

Alter, Geschlecht

--                  --

Bildung, Berufstätigkeit, Einkommen

--                  --

Schwierigkeiten, Medikamente zu bezahlen

--                  --

**Mit Anderen leben (im Privathaushalt)**

**.32\*\*                  .16+**

**Institution (Altenheim, Pflegeeinrichtung)**

**-.31\*\*                  --**

---

\*\* $p < .01$ . \* $p < .05$ . + $p < .10$ .

# Beziehung zwischen soziodemographischen Ressourcen, Gesundheit und Lebenszufriedenheit

HD100-II    Fordham

## Soziodemographische Ressourcen

Alter, Geschlecht

--

--

Bildung, Berufstätigkeit, Einkommen

--

--

Schwierigkeiten, Medikamente zu bezahlen

--

--

**Mit Anderen leben (im Privathaushalt)**

**.32\*\***

**.16+**

**Institution (Altenheim, Pflegeeinrichtung)**

**-.31\*\***

--

## Gesundheit

Kognitiver Status

--

--

Anzahl der Erkrankungen

--

--

**Subjektive Gesundheit**

**.31\*\***

**.26\*\***

Subjektive Sehfähigkeit

--

--

Subjektive Hörfähigkeit

--

--

**Basale Alltagskompetenz**

--

**.27\*\***

Instrumentelle Alltagskompetenz

--

--

\*\* $p < .01$ . \* $p < .05$ . + $p < .10$ .

Jopp, Rott, & Boerner (2014)



# Beziehung zwischen sozialen Ressourcen, psychologischen Ressourcen und Lebenszufriedenheit

HD100-II    Fordham

---

## Soziale Ressourcen

Kinder (Anzahl)	--	<b>.25**</b>
Anzahl von Besuchen	--	--
Zeit mit Anderen verbracht	--	--
<b>Einsamkeit</b>	<b>-.27*</b>	<b>-.36**</b>

---

\*\* $p < .01$ . \* $p < .05$ . + $p < .10$ .

# Beziehung zwischen sozialen Ressourcen, psychologischen Ressourcen und Lebenszufriedenheit

HD100-II    Fordham

---

## Soziale Ressourcen

Kinder (Anzahl)	--	<b>.25**</b>
Anzahl von Besuchen	--	--
Zeit mit Anderen verbracht	--	--
<b>Einsamkeit</b>	<b>-.27*</b>	<b>-.36**</b>

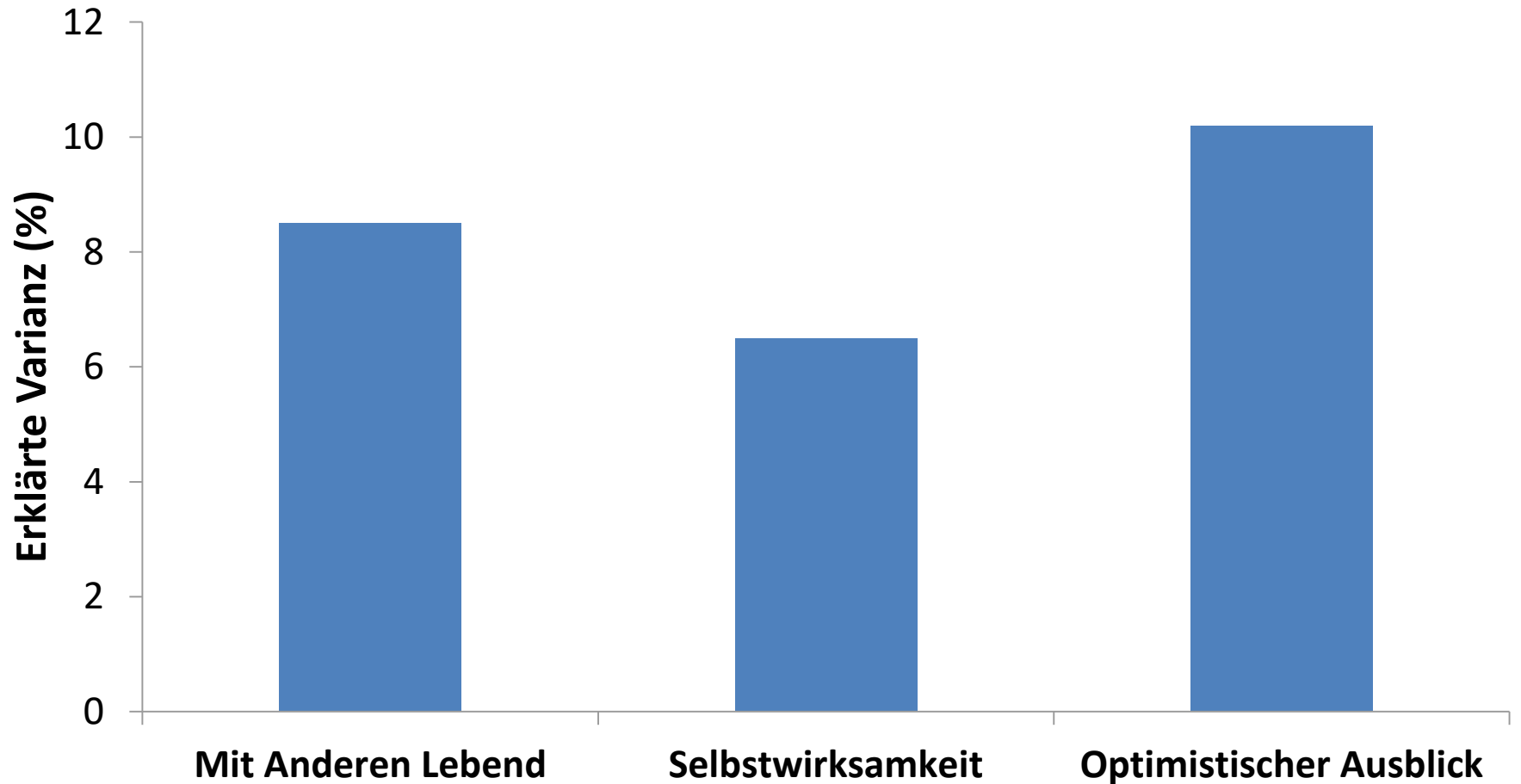
## Psychologische Ressourcen

<b>Selbstwirksamkeit</b>	<b>.43**</b>	<b>.31**</b>
<b>Optimismus</b>	<b>.49**</b>	<b>.53**</b>
<b>Lebenssinn</b>	<b>.52**</b>	<b>.48**</b>
<b>Lebenswille</b>	<b>.42**</b>	<b>.47**</b>

---

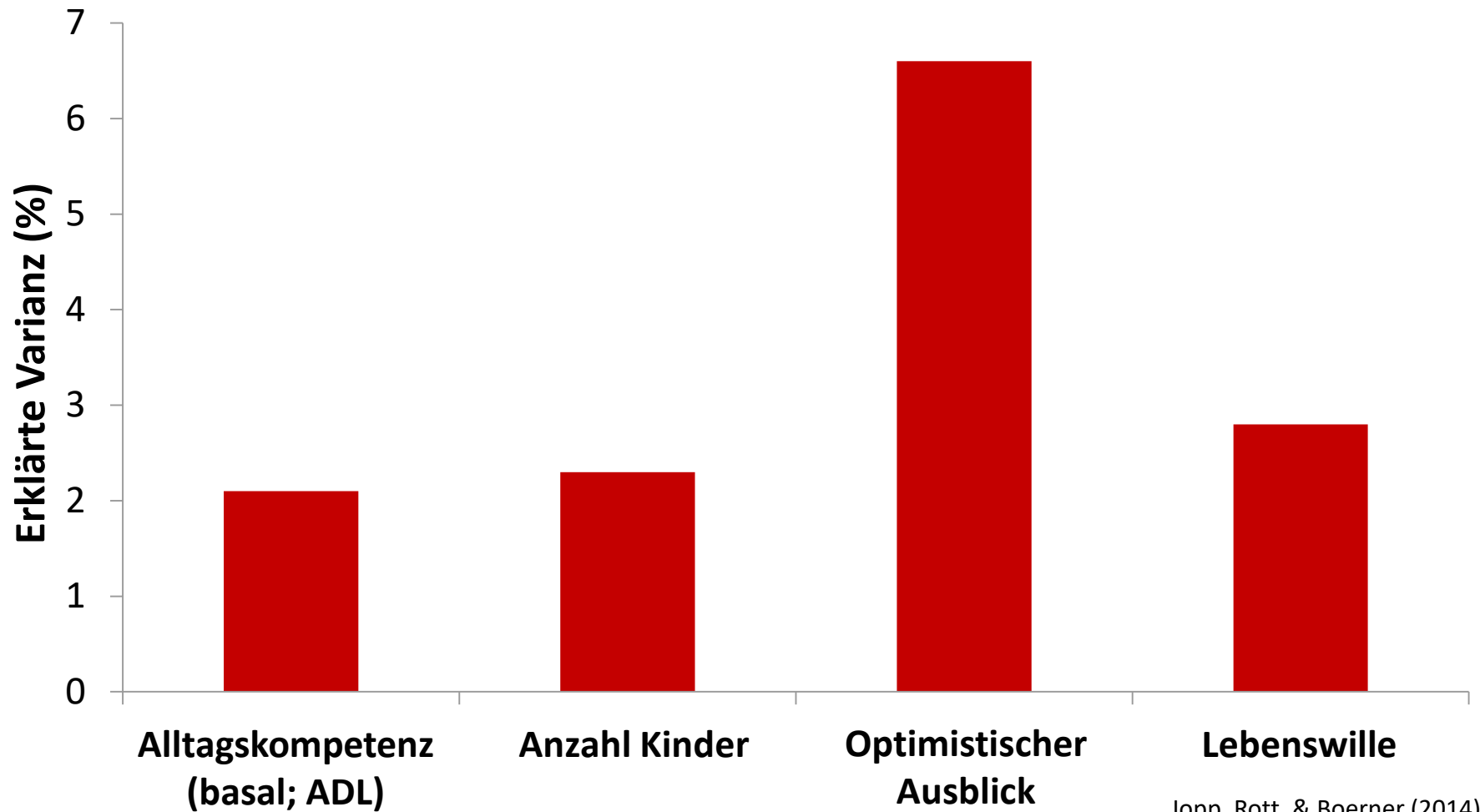
\*\* $p < .01$ . \* $p < .05$ . + $p < .10$ .

# Heidelberg (HD100-II): Für Lebenszufriedenheit sind psychologische Stärken und Leben mit Anderen besonders wichtig



Jopp, Rott, & Boerner (2014)

# New York: Optimistischer Ausblick und Lebenswille sind am Wichtigsten für die Lebenszufriedenheit



Jopp, Rott, & Boerner (2014)

# Zusammenfassung: Vulnerabilität und Resilienz

**Leben im Alter von 100 Jahren bedeutet...**

- ... **Gesundheitsprobleme** zu haben sowie ein Risiko für **soziale Isolation**.
- ... **wichtige psychologische Ressourcen** sind vorhanden, auch wenn sich einige verringern.
- ... **nicht deprimiert**, sondern **zufrieden mit dem Leben** zu sein, dank dem **Erhalt der psychologischen Ressourcen**.

# Schlussfolgerungen: Individuum

**Um sich gut auf das hohe Alter vorzubereiten sollte man ...**

- ... sich um seine **Gesundheit kümmern** (z.B. Lebensstil, Sport, Ernährung).
- ... in sein **soziales Netzwerk investieren** (z. B. Initiieren und Verbessern von Beziehungen).
- ... seine **psychologischen Ressourcen entwickeln** (z.B. Einstellungen und Überzeugungen prüfen, Repertoire effektiver Bewältigungsstrategien bilden), um die **Resilienz zu stärken**.

# Schlussfolgerungen: Gesellschaft

Um demographischen Wandel zu gestalten, ist es wichtig...

- ... zu berücksichtigen, dass Altern durch **öffentliche Gesundheitsmassnahmen** beeinflusst werden kann (z. B. über Schutzfaktoren informieren, Präventionen, Versicherungen entwickeln).
- ... **professionelle medizinische und psychologische Angebote** zu entwickeln – für alte Personen und ihre Angehörigen.
- ... bestehende Programme **an die Bedürfnisse alter Personen anpassen** (z. B. Autonomie, Kompetenz, Beziehung).
- ... eine **positivere Vision** vom (hohen) Alter entwickeln und eine **Rolle alter Menschen in der Gesellschaft stärken**.

# Mein Dank geht an...

- Robert Bosch Stiftung
- Dietmar Hopp Stiftung
- Brookdale Foundation Group
- Fondation Leenaards
- Netzwerk Alternsforschung
- LIVES
- Fordham University
- Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg
- Université de Lausanne
- Prof. Kathrin Boerner (UMass, Boston)
- Dr. Christoph Rott (Uni Heidelberg)
- Prof. Oscar Ribeiro (UNIFAI Porto)
- Rainer Schmidtke (Photoart)
- Alle Studienteilnehmenden und ihre Familien

Robert Bosch **Stiftung**





# **Merci!**



**Werner Steimer, 101 Jahre**