"Es gibt immer einen Spielraum zum Handeln"

Autor(en): **Torcasso, Rita / Eicher, Stefanie**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2009)**

Heft 3

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818800

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

«ERFOLGREICHES ALTERN»_Die Altersforschung zeigt, dass es möglich ist, bis ins hohe Alter sich selber gesetzte Ziele zu erreichen und damit das Wohlbefinden zu verbessern. Ein Gespräch mit Stefanie Eicher, die das Seminar «Erfolgreiches Altern» entwickelt hat.

«Es gibt immer einen Spielraum zum Handeln»

Interview und Foto//**RITA TORCASSO**

Das Zentrum für Gerontologie an der Universität Zürich (ZfG) bietet das von Ihnen entwickelte Seminar «Erfolgreiches Altern» an. Was bedeutet dieser Begriff für Sie?

STEFANIE EICHER: Es geht eigentlich um das Thema, wie man sich Ziele setzen und sie dann auch erreichen kann. In der Altersforschung entwickelte sich das Konzept der «selektiven Optimierung mit Kompensation» (SOK). Es ist eine Orientierungshilfe, um ein Vorhaben Schritt für Schritt zu Ende führen zu können.

Man kann sich also auch daran wagen, noch Lebensträume zu verwirklichen?

Es geht weniger um das Ziel selber als um den Weg. Ein simples Beispiel: Ein Mann möchte ein Buch lesen, obwohl er sehr schlechte Augen hat. Um das Ziel zu erreichen, kann er eine Lupe einsetzen, die Augen trainieren, sich vorlesen lassen. Dahinter steht ein Prozess, der bei komplexeren Zielsetzungen den vollen Einsatz verlangt.

«Eine wichtige Grundlage ist, vorhandene Fähigkeiten und Kompetenzen zu erkennen und bereit zu sein, Neues oder Ergänzendes dazuzulernen.» STEFANIE EICHER

Wie läuft ein solcher Prozess der Zielfindung konkret ab?

Zuerst wählt man aus den wichtigsten Zielen aus und konzentriert sich auf einige wenige. Dann setzt man, um diese zu erreichen, alle verfügbaren Mittel ein. Eine wichtige Grundlage dafür ist, vorhandene Fähigkeiten und Kompetenzen zu erkennen und bereit zu sein, Neues oder Ergänzendes dazuzulernen. Wenn man trotzdem nicht weiterkommt, kann man versuchen, Fehlendes zu kompensieren. Eine solche Kompensation kann eine Lupe oder ein anderes Hilfsmittel sein oder auch die aktive Unterstützung von anderen Personen. Mit dem SOK-Modell schafft man sich eigene Instrumente, die bei der Zielverfolgung von Nutzen sind.

Welche Träume wollten sich die Teilnehmenden im Seminar erfüllen?

Die Teilnehmenden, die zwischen 58 und 83 Jahre alt waren, wählten zum Teil konkrete Vorhaben wie Spanisch lernen, Büroarbeiten optimieren, Texte schreiben, Veloreise mit dem Enkel. Doch es gab auch allgemeinere Ziele wie Lebensfreude, Spiritualität, die psychische Gesundheit zu verbessern oder möglichst lange im eigenen Haus bleiben zu können.

Wie beurteilten die Teilnehmenden am Schluss die Wahrscheinlichkeit, ihre Ziele auch wirklich umzusetzen?

Eine Auswertung hat gezeigt, dass sich die Einschätzung des eigenen Befindens im Laufe des Seminars bei den meisten verbesserte. Einige bezeichneten die Eingrenzung der Ziele als hilfreich, um nicht an den eigenen Ansprüchen zu scheitern; andere entdeckten «neue» Fähigkeiten, die ihnen vorher nicht bewusst gewesen waren. Die meisten trauten sich zu, das Ziel oder Teilziele zu erreichen, und wollten zu Hause das Gelernte auf weitere Vorhaben anwenden. Geschätzt wurde der Austausch, der auch zu neuen Ideen anregte und zeigte, dass Vorbilder aktivierend wirken können.

Stefanie Eicher, 25, studiert an der Universität Zürich Gerontopsychologie. Das Seminar «Erfolgreiches Altern» gehört zu ihrer Lizenziatsarbeit.

Taugt das Modell auch für Menschen, die sich in einer verzweifelten Situation befinden?

Als Grundlage ist es immer anwendbar, doch vielleicht begrenzter oder mit einer starken Gewichtung der Kompensation. Wenn eine Frau sich «Lebensfreude» zum Ziel setzt, nachdem sie kurz zuvor ihren Partner verloren hat, braucht sie Zuwendung von Menschen aus dem sozialen Umfeld oder benötigt eine professionelle Begleitung, um es zu erreichen. Gerade in solchen Situationen zeigt sich, dass es eigentlich immer einen Spielraum zum Handeln gibt.

Was führt aus Ihrer Sicht zu mehr Wohlbefinden im Alter?

Beim Konzept des «erfolgreichen Alterns» liegt der Schwerpunkt darin, sich an etwas heranzuwagen, was man sich bisher nicht zugetraut hat. Entscheidend ist, dass man diese Möglichkeit wahrnimmt und dann auch ausschöpft, um selber etwas zu bewirken. Sicher wird Zufriedenheit auch von äusseren Einflüssen wie Gesundheit, sozialem Umfeld, finanzieller Situation und so weiter geprägt, doch ebenso zählt die Fähigkeit, die eigenen Ziele an Gegebenes anzupassen. Hier setzt das Modell an im Sinne einer Lebensgestaltung mit den Ressourcen, die zur Verfügung stehen.

Wie kommen Sie als junge Frau dazu, sich mit dem Thema des «erfolgreichen Alterns» zu beschäftigen?

Ich habe als Praktikantin regelmässig in einem Pflegeheim gearbeitet. Es war und ist für mich immer wieder erstaunlich, wie alte Menschen ihr Leben bewältigen und auch im hohen Alter noch Einfluss auf ihr eigenes Erleben nehmen und sich verändern können.

//TRÄUME VERWIRKLICHEN

Das Zentrum für Gerontologie ZfG hat die unten aufgeführten Anleitungen aufgrund des hier erwähnten Kurses zusammengestellt. Mit deren Hilfe kann man verschiedene Ziele verfolgen, eine Begleitung ist sinnvoll.

> Sich überlegen, was einem im Leben wirklich wichtig ist.
> Sich für einige wichtige Vorhaben entscheiden.
> Ein Vorhaben nach dem andern verfolgen und dabei die Aufmerksamkeit stets auf das Wichtigste lenken.
> Sich überlegen, ob es der richtige Zeitpunkt für die Verwirklichung eines Vorhabens ist, und diesen allenfalls abwarten.
> Sich voll für das Vorhaben einsetzen und probieren, bis gelingt, was man sich vorgestellt hat.
> Sich von Rückschlägen nicht entmutigen lassen, sondern schauen, wie es andere Menschen machen, und sich Vorbilder nehmen.
> Gelingt das Vorhaben nicht auf die gewohnte oder geplante Weise, nach Wegen und Mitteln suchen, die unterstützend wirken könnten (Ratgebersendungen, Bücher, Experten, Hilfsangebote).
> Sich überlegen, welche Teilaspekte man weiterverfolgen könnte, oder vom Ziel Abstand nehmen.
> Die Erfahrung für ein weiteres Vorhaben nutzen.

Das Seminar «ERFOLGREICHES ALTERN» wird unter der Leitung von Bettina Ugolini im Herbst 2009 wieder durchgeführt. Weitere Informationen: Zentrum für Gerontologie, Bettina Ugolini, bettina.ugolini@zfg.uzh.ch, Tel. 044 635 34 23.

Die Gerontopsychologin Bettina Ugolini ist Co-Autorin des Buches ICH KANN NICHT IMMER FÜR DICH DA SEIN. Wege zu einem besseren Miteinander von erwachsenen Kindern und betagten Eltern. Pendo Verlag (2008).

Das SOK-Modell wurde vom Forscherehepaar Paul B. und Margret M. Baltes entwickelt.

//10. GERONTOLOGIETAG

«ENDLICH ALT – ENDLICH FREI! WARUM ES SICH ZUKÜNFTIG LOHNT, ALT ZU WERDEN.»
10. Zürcher Gerontologietag des ZfG am Dienstag, 1. September. Informationen: www.zfg.uzh.ch oder Tel. 044 635 34 20.