

Altersmythos CXXXVII : hohe Aktivität im Alter macht glücklich und zufrieden (Aktivitätshypothese des Alterns)

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): - **(2003-2004)**

Heft 82

PDF erstellt am: **09.08.2024**

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.

ALTERSMYTHOS CXXXVII

Hohe Aktivität im Alter macht glücklich und zufrieden (Aktivitätshypothese des Alterns).

Wirklichkeit

Besonders Aktivitäten mit Sozialkontakten (Gespräche, Geselligkeit) und aktive Freizeitaktivitäten (Spaziergehen) machen zufrieden.

Begründung

Die Zürcher Studie über den Zusammenhang von Tätigkeitsstrukturen und Befinden von 40 jüngeren SeniorInnen im Alter von 59-82 Jahren während mindestens 1 Jahr nach der Pensionierung, die während einer Alltagswoche insgesamt 1'715 zufällig ausgewählte Episoden von Tätigkeiten und ihr dabei empfundenenes Befinden registriert hatten, ergab:

- Die höchste Zufriedenheit (0.5) ergab sich bei Sozialkontakten (11% der Episoden), die mit hoher Aktivität (0.4) und sehr niedrigem Stress (-0.4) verbunden waren, im Vergleich zum Durchschnitt aller Aktivitäten.
- Ähnlich hohe Zufriedenheit (0.4) ergab sich bei Freizeitaktivitäten (Bildung, Sport, Spazieren, Ausflügen, Spielen, Veranstaltungsbesuch (= 12% aller Episoden) dank hoher positiver Aktivität (0.6) und mit geringem Stress (0.2).
- Mässig hohe Zufriedenheit (0.2) ergab sich bei produktiven Tätigkeiten für Arbeit im Ehrenamt, Kinder- und Erwachsenenbetreuung (8% der Episoden), da diese mit sehr hohem Stress (0.2) verbunden sind, auch wenn diese Aktivitäten hoch mit positiver Aktivität verbunden sind (0.6).
- Hingegen zeigten produktive Aktivitäten für sich selbst (25% aller Episoden) vor allem Hausarbeit trotz mittlerer positiver Aktivität (0) wegen dem damit verbundenen Stress (0.2) eine deutlich unterdurchschnittliche Zufriedenheit (-0.2).

Das heisst: Nicht jede Form der Aktivität, sondern nur stressarme Aktivitäten machen Betagte zufrieden. (Die Skalawerte sind in Standardabweichungen ausgedrückt und geben die Abweichung vom Standard-Mittelwert an.)

P. Gerwig-Kälin und C. Pavan-Niescher: Tätigkeitsstruktur und Befinden junger SeniorInnen im Alltag. Lizentiatsarbeit Psych. Institut Uni Zürich, angewandte Psychologie.2002