

VIVRE-LEBEN-VIVERE II

Bericht aktueller Forschungsergebnisse

Kognition

Seite 3

Stress und Nervosität

Seite 4

Familie

Seite 7

Einsamkeit

Seite 8

Zukünftige Auswertungen

Seite 10

Weitere zukünftige Forschungsprojekte

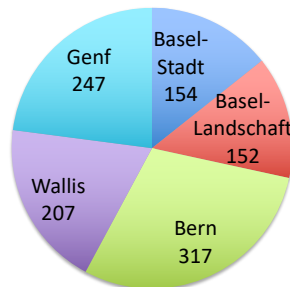
Seite 12

Sehr geehrte Damen und Herren,

Die Forschungsgruppe des CIGEVs (Interfakultäres Zentrum für Gerontologie und Vulnerabilitätsstudien) der Universität Genf dankt Ihnen herzlich für Ihre Teilnahme an der Studie *Vivre-Leben-Vivere* (VLV), welche seit 2011 durchgeführt wird. Vor etwa einem Jahr konnten wir die zweite Erhebungswelle dieser Studie abschliessen und sind seitdem mit der detaillierten Auswertung dieser Daten beschäftigt. Wir freuen uns, Ihnen heute einen aktuellen Bericht unserer derzeit wichtigsten Ergebnisse zusenden zu können.

Insgesamt haben 1077 Personen (530 Frauen und 547 Männer) an diesem zweiten Teil der Studie (VLV2) teilgenommen, welche gleichzeitig in fünf verschiedenen Schweizer Kantonen durchgeführt wurde.

Anzahl der Studienteilnehmer pro Kanton



Ohne Ihren wertvollen Beitrag hätten die in diesem Informationsschreiben beschriebenen Forschungsprojekte nicht realisiert werden können. Deshalb möchten sich alle in diesem interdisziplinären Projekt involvierten Forscherinnen und Forscher für Ihre Mitarbeit ganz herzlich bedanken.

Wir freuen uns Ihnen ausserdem mitteilen zu können, dass dank Ihres grosszügigen Verzichts auf eine Teilnahmeentschädigung mehr als 7'000 Franken an die Stiftung Pro Senectute gespendet werden konnten.

Wir möchten uns noch einmal für Ihr Engagement und Ihr Feedback zur Verbesserung dieser Studie bedanken und hoffen, dass wir auch in Zukunft die Möglichkeit haben werden, mit Ihnen zusammenzuarbeiten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Die Forschungsgruppe LIVES der
Universitäten Genf und Lausanne



Ältere Menschen und ihr Potenzial an geistigen Fähigkeiten

Eine grosse Befürchtung vieler Personen besteht darin, im Alter ihre geistigen Fähigkeiten, die Kognition, zu verlieren. Wir interessieren uns daher für die Frage, inwiefern sich Menschen über ihr gesamtes Leben hinweg eine Art Vorrat an Fähigkeiten aufbauen und inwiefern diese aufgebauten Reserven die geistigen Fähigkeiten ab dem Alter von 65 Jahren beeinflussen. Der Vorrat an geistigen Fähigkeiten wird besonders durch Bildung, das Berufsleben und stimulierende Freizeitaktivitäten geformt. Wir haben untersucht, ob Unterschiede in der geistigen Gesundheit älterer Menschen mit diesen Reserven zusammenhängen und ob ältere Menschen verschiedene kritische Lebensereignisse durch diesen aufgebauten Vorrat besser bewältigen können.

Mithilfe erster Analysen der ersten Welle aus 2011 (VLV1) haben wir gezeigt, dass ein hohes Bildungsniveau in der Jugend, hohe Berufsniveaus im mittleren Erwachsenenalter und stimulierende Freizeitaktivitäten während des gesamten Erwachsenenalters mit einer besseren mentalen Gesundheit im hohen Erwachsenenalter assoziiert sind, das heisst mit einer besseren Leistung in Aufgaben, die beispielsweise die Verarbeitungsgeschwindigkeit von Informationen, die Flexibilität des Denkens und des Gedächtnisses messen.



Durch die neuen Daten der zweiten Erhebung war es uns nun möglich, die genaue Richtung des Zusammenhangs bezüglich der stimulierenden Freizeitaktivitäten im Alterungsprozess aufzuzeigen. Wir fanden, dass die

stimulierenden Freizeitaktivitäten in der ersten Welle im Jahre 2011 die geistigen Fähigkeiten sechs Jahre später in der zweiten Welle im Jahre 2017 vorhersagten. Zudem konnten wir nun untersuchen, ob die geistige Reserve den Zusammenhang zwischen chronischen Erkrankungen (wie zum Beispiel Bluthochdruck) und Entwicklung der geistigen Fähigkeiten über die Zeit beeinflusst. Wir fanden, dass chronische Erkrankungen zwar mit einer Abnahme der geistigen Leistung über sechs Jahre hinweg assoziiert waren. Jedoch war dieser Zusammenhang bei Personen, welche diverse stimulierende Freizeitaktivitäten ausführten, deutlich abgeschwächt.



Die neuen Daten der zweiten Erhebung (VLV2) legen somit die Schlussfolgerung nahe, dass ein aktiver Lebensstil vor gewissen negativen Folgen des Alterns schützen kann. In weiterführenden Auswertungen werden wir schauen, ob es hierbei Unterschiede zwischen den einzelnen Freizeitaktivitäten (Sport, Kultur, Reisen, etc.) gibt oder ob alle Freizeitaktivitäten den gleichen positiven Effekt zeigen.

Stress und Nervosität

Der Effekt von Stress auf die geistigen Fähigkeiten

Die bisherige Forschung legt bereits die Vermutung nahe, dass Stress ungesund für die geistigen Fähigkeiten älterer Personen ist. Wir haben uns mit den Faktoren beschäftigt, die diesen Zusammenhang beeinflussen könnten, nämlich das Gefühl von Hilflosigkeit und das Selbstvertrauen. Insgesamt zeigte sich, dass ältere Menschen, die viel Stress empfinden, auch eine Verminderung geistiger Fähigkeiten zeigen.

Genauer gesagt hat der Stress einen negativen Einfluss auf die Verarbeitungsgeschwindigkeit von Informationen, die Sprachkompetenz (zum Beispiel, in einer limitierten Zeit möglichst viele Wörter mit einem bestimmten Anfangsbuchstaben zu finden) und auf das logische Schlussfolgern (Regeln ableiten und auf neue Situationen übertragen). Die empfundene Hilflosigkeit gegenüber einem Stressfaktor hängt nur mit einer Verlangsamung der Verarbeitungsgeschwindigkeit zusammen. Dagegen scheint das empfundene Selbstvertrauen (das Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten, dem Stressfaktor zu begegnen) einen positiven Effekt zu haben, denn es ist über verschiedene geistige Fähigkeiten hinweg mit besseren Leistungen verbunden.

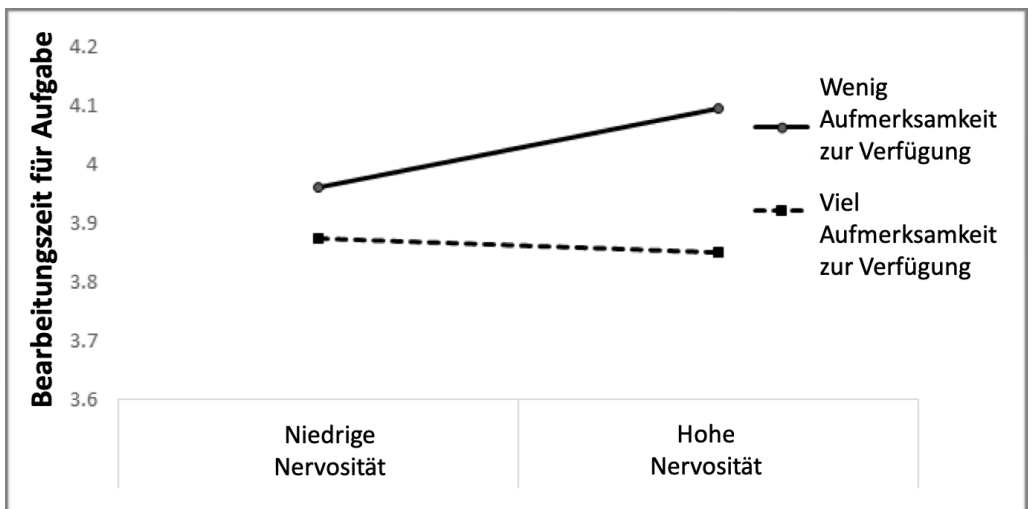
Die Auswirkung von Nervosität auf geistige Fähigkeiten

Wir haben uns mit der Nervosität bzw. dem Gefühl von Unbehagen befasst, welche ältere Menschen in Testsituationen erleben können, bei denen ihre geistigen Fähigkeiten untersucht werden. In solchen Situationen werden beispielsweise das Gedächtnis oder die Bearbeitungsgeschwindigkeit von bestimmten Aufgaben getestet. Untersuchungen zeigen, dass Testsituationen unabhängig vom Lebensalter ein Gefühl der Nervosität erzeugen. Diese Nervosität kann die mentale Funktionsfähigkeit beeinträchtigen, was wiederum dazu führt, dass die Testergebnisse schlechter ausfallen.

Gemäss einiger Autoren ist dieser Effekt auf die kognitiven Aspekte der Nervosität zurückzuführen (d.h. negative Gedanken im Zusammenhang mit der Befürchtung, dass die Testergebnisse schlecht ausfallen könnten, vereinnahmen die Aufmerksamkeit, die somit nicht mehr für die Bearbeitung der eigentlichen Testaufgabe zur Verfügung steht). In unserer Forschung unterschieden wir zwischen den mentalen und den körperlichen Aspekten der Nervosität (erhöhte Herzfrequenz, Körperanspannung, etc.) und haben deren jeweiligen Einfluss auf die

geistige Leistung in zwei Aufgaben untersucht. Die eine Aufgabe mass die Verarbeitungsgeschwindigkeit von Informationen, die andere Aufgabe erfasst die mentale Flexibilität (also die Fähigkeit, zwischen verschiedenen Aufgaben zu wechseln). Darüber hinaus ist nicht jede Person in gleicher Weise von dieser mit der Testsituation verbundenen Nervosität betroffen. Wir wollten deshalb auch verstehen, ob die Leistung von Personen mit der Menge an ihr zur Verfügung stehenden Aufmerksamkeit zusammenhängt. Diese Vermutung wird damit begründet, dass Personen mit viel Aufmerksamkeit negative Gedanken, die sich auf die Aufgabe beziehen, tendenziell besser regulieren können, da sie noch Kapazität dafür übrig haben.

Die Ergebnisse unserer Analysen zeigen: (1), dass ein höheres Mass an Nervosität mit einer schlechteren Leistung zusammenhängt (mehr Zeit benötigt, um die Aufgabe fertigzustellen) und (2), dass dieser Effekt von der Aufmerksamkeitskapazität abhängt (siehe Grafik). Wie erwartet hat die Nervosität bei Menschen mit einer geringeren Kapazität an Aufmerksamkeit einen negativen Einfluss auf deren Leistung, was bei Menschen mit einer hohen Kapazität jedoch nicht der Fall ist.



Familienstrukturen

In einer Vielzahl von Studien ist die Familie über ihre Kernform definiert, das heisst als Gruppe von Individuen, die durch Abstammung oder Heirat verbunden sind und deren Rollen und Status innerhalb der Familie klar gefestigt sind. Durch die Komplexität familiärer Lebenswege ist die Familie einem starkem Wandel unterworfen. Daher ist die klassische Definition als Kernfamilie nicht mehr angemessen, um Familien heutzutage zu untersuchen. Für heutige Familien beziehen wir uns auf die individuelle Beschreibung der Menschen, die die Studienteilnehmer als bedeutsame Familienmitglieder aufzählen.



Die Ergebnisse förderten eine Vielzahl von Familienstrukturen und Familiennetzwerken im Alter zutage. Dank Ihrer Teilnahme an beiden Erhebungswellen konnten wir feststellen, zu welchem Grad sich die Familiennetzwerke in den letzten sechs Jahren verändert haben. Wir haben erkannt, dass, ähnlich wie in der ersten Erhebungswelle, der derzeitige Partner und die Kinder die am meisten genannten Familienmitglieder darstellen.

Hinsichtlich der Netzwerkgrösse konnten wir entdecken, dass sich diese kaum verändert hat und dass es proportional gleich viele Netzwerke gibt, die sich mit der Zeit vergrössert wie verkleinert haben. Anders als bisher angenommen zeigt dieses Ergebnis, dass ältere Menschen sich nicht von ihrem sozialen Umfeld zurückziehen, sondern nach wie vor wichtige Akteure ihrer Familien sind.

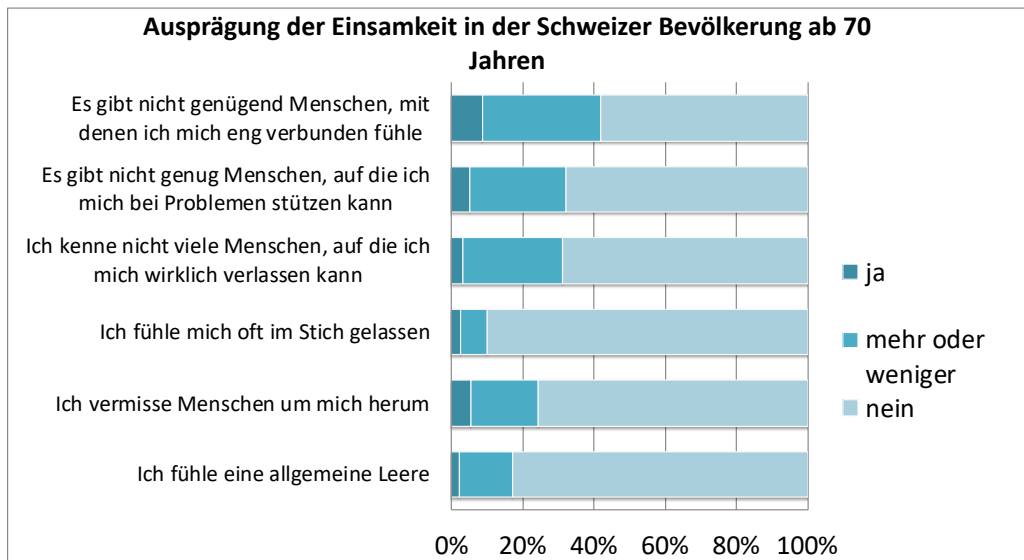
Die Entwicklung von Familiennetzwerken über einen längeren Zeitraum zu studieren, ist von grosser Wichtigkeit für die Forschung im Bereich der Familiensoziologie und erlaubt uns, Familienstrukturen im Alter noch besser zu verstehen.

Einsamkeit

Einsamkeit im Alter

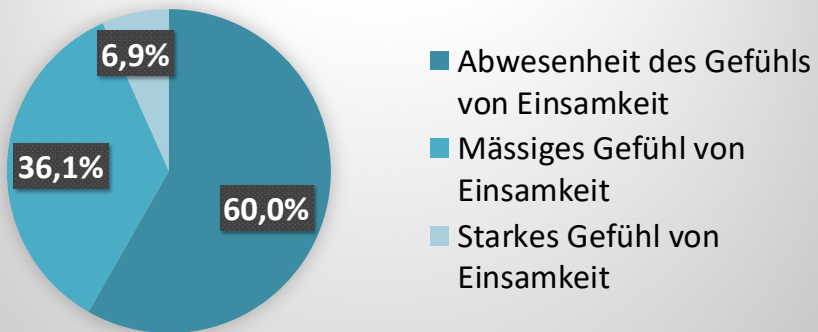
Einsamkeit beeinflusst alle Menschen, unabhängig vom Alter. Bei älteren Menschen wird sie jedoch oft als verbreiteter und als problematischer dargestellt. Es wird davon ausgegangen, dass Einsamkeit besonders bei älteren Menschen ein grosses Problem darstellt, sich negativ auf deren Wohlbefinden auswirkt und so indirekt auch erhebliche Auswirkungen auf das Gesundheitswesen hat.

In der VLV2 Umfrage wurde eine Skala eingeführt, welche die subjektive Wahrnehmung jeder befragten Person in Bezug auf ihren persönlichen Grad an Einsamkeit misst. Diese Skala umfasste sechs Fragen (siehe Grafik).



Die Antworten dieser Skala zeigten, dass weniger als 2% der Befragten ein Gefühl von Leere empfinden, wobei jedoch 15% diesbezüglich zwiesgespalten sind, d.h. diese Aussage trifft mehr oder weniger auf sie zu. Mit insgesamt 5% trat das Gefühl, ein unzureichendes Umfeld zu haben, etwas häufiger auf (für 19% mehr oder weniger). Das Gefühl, oft ausgegrenzt zu werden, kam im Gegensatz dazu am wenigsten häufig vor (2% fühlen sich ausgeschlossen und 7.5% mehr oder weniger). Lediglich 3% glaubten, dass sie nicht viele Menschen haben, auf die sie sich wirklich verlassen können; fast 5% dass nicht genug Leute bereit seien, ihnen im Falle eines Problems zu helfen; und 8.5% dass es nicht genug Leute gäbe, denen sie nahestehen. Es gilt zu beachten, dass bei den letzten drei Fragen zwiesgespaltene Antworten, angegeben als « mehr oder weniger», mit 28%, 27% respektive 33% sehr viel häufiger vorkamen.

Auftreten des Gefühls von Einsamkeit in der Schweizer Bevölkerung ab 70 Jahren



Die zweite Grafik illustriert die Häufigkeit des Gefühls von Einsamkeit bei der über 70-jährigen Bevölkerung in der Schweiz. Sie zeigt, dass bei mehr als einem Drittel der Teilnehmer der VLV2-Umfrage keinerlei Anzeichen von gefühlter Einsamkeit bestehen. Je grösser die Anzahl an unterschiedlichen Anzeichen von Einsamkeit, desto mehr sinkt die Anzahl Betroffener. Insgesamt fühlten sich 60% der älteren Personen

nicht einsam. Dies trifft vor allem auf unverheiratete Männer, sowie auf die ältesten Teile der Bevölkerung (80 Jahre und älter) zu. In letzterer Gruppe besteht jedoch im Falle eines kritischen Lebensereignisses (Krankheit, Tod des Ehepartners, etc.) die Gefahr, dass sie sich der 7% Minderheit jener Ältesten anschliessen, die zutiefst unter Einsamkeit leiden.

Diese Ergebnisse zeigen, dass einige der Schreckensvorstellungen von Einsamkeit bei Senioren tatsächlich übertrieben sind. Wir sollten jedoch nicht von einem Extrem ins andere übergehen. Selbst wenn nur ein kleiner Teil der Bevölkerung unter starker Einsamkeit leidet, sollte uns bereits die Anzahl der Betroffenen auf moderatem Niveau zum Nachdenken anregen.

Zukünftige Auswertungen

Gesundheits- und Sozialleistungen

Dieses zukünftige Auswertungsprojekt der VLV Studie wird hauptsächlich die Gesundheits- und Sozialleistungen untersuchen, auf die ältere Leute je nach finanzieller oder gesundheitlicher Situation Anspruch haben: zum Beispiel Zusatzleistungen, Hilfenentschädigung, Haushaltshilfen, Mahlzeitservice, etc. Ziel ist es herauszufinden, wer von diesen Leistungen profitiert und unter welchen Bedingungen. Wir möchten auch die Merkmale von jenen Menschen bestimmen, welche eigentlich Anspruch auf solche Leistungen hätten (z.B. aufgrund ihrer Gesundheit), diese jedoch nicht erhalten. Man spricht in diesem Fall von einer Nichtinanspruchnahme. Was auch immer der Grund für eine solche Nichtinanspruchnahme sein mag, so stellt diese doch ein Problem dar. Um dieses Problem zu überwinden und das System der Gesundheits- und Sozialleistungen zu verbessern ist es wichtig, solche Fälle von Nichtinanspruchnahmen besser zu erkennen und deren Ursachen oder

begünstigende Faktoren zu verstehen. Bei der Umsetzung dieses Ziels ist die VLV2-Studie dank ihrer umfassenden Erhebung, die eine ganze Reihe von Fragen zu diesem Thema enthält und deren Daten in der Schweiz noch nicht vorhandene Informationen in Bezug auf ältere Menschen liefern, besonders nützlich.

Hilfe und Fürsorge

Ein zweites Interesse dieser geplanten Auswertungen betrifft die unterschiedliche Zusammensetzung der Fürsorge von älteren Menschen durch die Familie, Angehörige, Angestellte von öffentlichen oder privaten Institutionen, sowie durch Fachkräfte, welche direkt von der betroffenen Person oder deren Familie beschäftigt werden. Dieser Interessensfokus ist in drei Punkte unterteilt: 1) die Art und Weise, in der diese Zusammensetzung der Fürsorge entsteht und sich im Verlauf des Alterungsprozesses den Ereignissen/Veränderungen entsprechend anpasst, 2) die Förderung unseres Verständnisses der Funktionsweise dieser verschiedenen Arten der Fürsorge, 3) die Auswirkungen dieser unterschiedlichen Arten der Fürsorge sowie der im Verlauf entstandenen Änderungen/Anpassungen. Ziel ist es festzustellen, inwiefern und durch welche Mechanismen, bestimmte Arten der Fürsorge oder bestimmte Änderungen das Wohlbefinden der Betroffenen begünstigen. Bei der Erforschung der verschiedenen Formen von Unterstützung, der bestehenden Bedingungen bei der Umsetzung sowie der involvierten Akteure geht es auch hier darum, bestehende Probleme besser zu identifizieren. Dadurch haben wir auch die Möglichkeit, Vorschläge zur Verbesserung der Situation von älteren Menschen anzubringen, insbesondere hinsichtlich der Funktionsweise der verfügbaren Hilfsleistungen.



Weitere zukünftige Forschungsprojekte

Wir würden unsere Forschungsarbeit gerne mit einer spezifischen Befragung zu Themen des Soziallebens sowie zu Stress weiterführen. Daher würden wir Sie demnächst gerne kontaktieren, um herauszufinden, ob Sie interessiert wären, die bisherige Zusammenarbeit fortzusetzen und an weiteren Projekten teilzunehmen.



Wir würden uns sehr freuen, von Ihnen zu hören und Sie wiederzusehen.

Bis dahin wünschen wir Ihnen von ganzem Herzen alles Gute!

Kontakt : Universität Genf, CIGEV
Boulevard du Pont-d'Arve 28,
1205 Genève, Suisse
vlv@unige.ch
