

Gertrud Simon: Lebensqualität und Veränderungen im Prozess des Alterns

Tagung Hochaltrigkeit, BB Graz, 19.10.18

10 Thesen

1. Das Alter beginnt nicht mit einem bestimmten Geburtstag.
2. Altern heißt Entwicklung über die Lebensspanne - ein bio-psycho-sozialer Prozess.
3. Menschen sind (grundsätzlich) bis an ihr Lebensende entwicklungsfähig.
4. Stabilität und Veränderung kennzeichnen die Entwicklung über die Lebensspanne.
5. Übergänge im Leben erfordern Anpassung und können Anlass für Krisen sein.
6. Wie Anpassung gelingt, hängt (auch) mit Altersbildern zusammen.
7. Stereotype Altersbilder beeinflussen die Lebensqualität alter Menschen (und aller Generationen).
8. Zur Lebensqualität gehört eine Reihe von subjektiven und objektiven Faktoren.
9. Zur Lebensqualität tragen geistige & körperliche Aktivität, Sinnfindung, Einsatz von erworbenen Kompetenzen, Freiwilligenarbeit und Offenheit für neues Lernen bei.
10. Altern kann als glückbringend erlebt werden bei Vermeidung von Einsamkeit, schlechter Gesundheit, Sinnverlust und...
...mit Aktivität, Engagement und „Selbstaufmerksamkeit“ (Amann u. a. 2010).

Literatur

- Anton, Amann u. a. (2010): Sozialprodukt des Alters. Über Produktivität, Alter und Lebensqualität. Wien, Köln, Weimar: Böhlau
- Baltes, Paul B. (2007): Altern als Balanceakt. In: Gruss, Peter (Hg.) Die Zukunft des Alterns. Die Antwort der Wissenschaft. Ein Report der Max-Planck-Gesellschaft. Verlag C. H. Beck, München, S. 16-34
- Erikson, Erik H. (1980): Identität und Lebenszyklus. Frankfurt/M,: Suhrkamp.
- Kolland, Franz (2005): Bildungschancen für ältere Menschen. Ansprüche an ein gelungenes Leben. Wien.
- Kruse, Andreas u. Hans-Werner Wahl (2010): Zukunft Altern. Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen. Heidelberg: Spektrum
- Lehr, Ursula (2007): Psychologie des Alterns. Wiebelsheim: Quelle und Meyer. 11. überarbeitete Aufl.
- ÖPIA (2015): Österreichische Interdisziplinäre Hochaltrigenstudie. Zusammenwirken von Gesundheit, Lebensgestaltung und Betreuung. Wien
- Simon, Gertrud: Lebensbedürfnisse Hochaltriger. In: Begegnungen 2/2010. ZS für Katholische Lehrer und Erzieher. S. 10-12.