

ZUSAMMENFASSENDE BERICHT

Das Leben im späten Erwachsenenalter genießen



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Ergebnisse der Studie	4
Wie kann man einen Tag aufhellen?	9
Studienmethodik und technische Hinweise.....	10
Projekt Fakten.....	11

Einleitung

Der Anteil von Senioren in den westlichen Gesellschaften nimmt in hohem Tempo zu. Diese Menschen haben noch viele produktive Jahre vor sich, und selbst wenn sie mit gesundheitlichen oder funktionellen Herausforderungen konfrontiert sind, bewahren sich viele von ihnen eine hohe Lebenszufriedenheit. Ihr Wohlbefinden und ihre Wertschätzung des Lebens hängen stark damit zusammen, was sie täglich tun^{1 2}. Studien^{3 4} zeigen, dass die folgenden Faktoren eine große Rolle für die Lebensqualität älterer Menschen spielen:

- (1) soziale Beziehungen,
- (2) sichere und angenehme Nachbarschaft,
- (3) gute Verkehrsmittel,
- (4) Solo-Hobbys und Freizeitaktivitäten, und
- (5) soziale und gemeinschaftliche Aktivitäten.



Zusammenfassend lässt sich sagen, dass positive Alltagserfahrungen wesentlich sind, um das späte Erwachsenenalter zu genießen.

DEXSAGE steht für "Daily Experiences of Successful Ageing". Es ist ein von der EU finanziertes Forschungsprojekt das untersucht, was für ein Zusammenhang zwischen den Alltagstätigkeiten von Senioren und ihrem Stressniveau, sowie ihrem allgemeinen subjektiven Wohlbefinden besteht.

Dieser Report fasst die Ergebnisse der Studie zusammen und gibt Empfehlungen zu den kleinen Dingen, die ältere (und jüngere) Erwachsene tun können, um ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

¹ Moss, M.S., Hoffman, Ch., J., Mossey, J., Rovine, M. (2007). Changes Over 4 Years in Health, Quality of Life, Mental Health, and Valuation of Life. *Journal of Ageing & Health* 19(6), 1025-1044.

² Lawton, M. P., Moss, M., Hoffman, C., Grant, R., Ten Have, T., & Kleban, M. H. (1999). Health, valuation of life, and the wish to live. *The Gerontologist*, 39, 406-416.

³ Cosco, T. D., Prina, A. M., Perales, J., Stephan, B. C. M., & Brayne, C. (2013b). Operational definitions of successful aging: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, 26, 1-9.

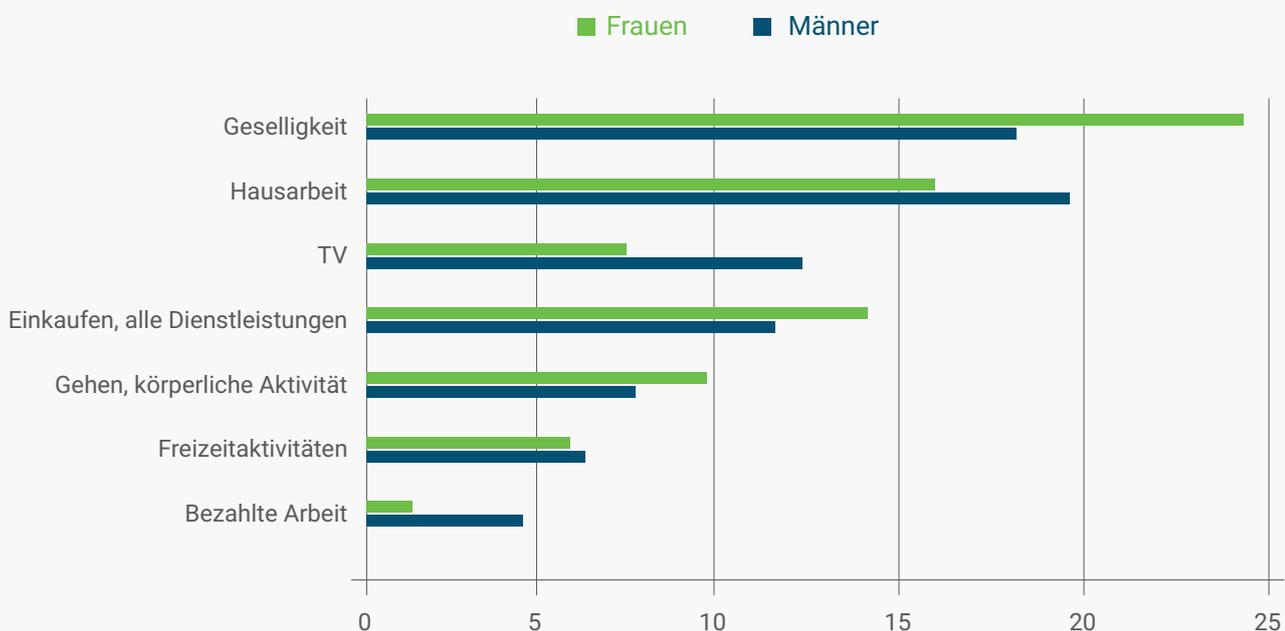
⁴ Bowling, A., & Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it? *British Medical Journal*, 331, 1548-1551.

Ergebnisse der Studie

Männer und Frauen unterscheiden sich nicht nur im Hinblick darauf, was sie täglich tun, sondern auch in Bezug darauf, was diese Aktivitäten für sie bedeuten.

Im Folgenden präsentieren wir eine Liste von fünf (sieben) Aktivitäten, die als wichtigste Aktivität des Tages für beide Geschlechter angegeben wurden. Frauen sind eher sozial orientiert, während Männer ihren Tag eher anhand der sogenannten instrumentellen Aktivitäten, wie z. B. der Hausarbeit, strukturieren.

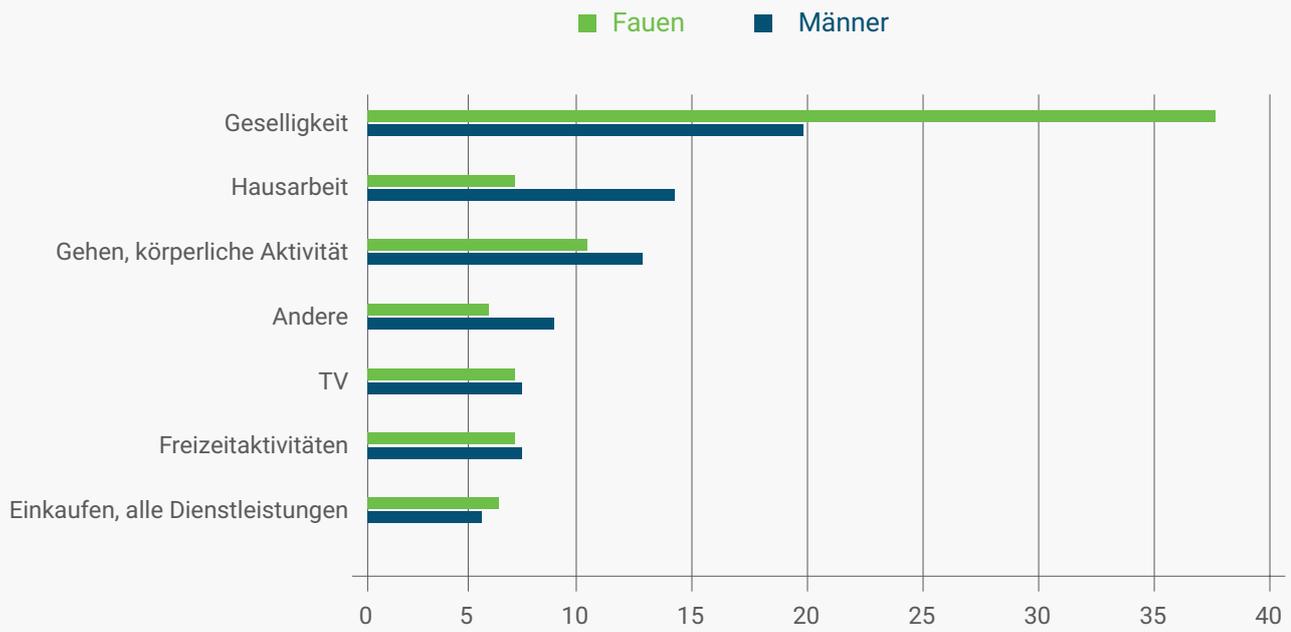
Anteil der verschiedenen Aktivitäten an den Schlüsselaktivitäten, nach Geschlecht



Die Aktivitäten, die als die größte Steigerung des Wohlbefindens älterer Erwachsener angesehen wurden, waren gesellschaftliche Treffen, Hausarbeit und körperliche Aktivität. Frauen gaben eher an, dass soziale Treffen ihre "beste" Aktivität des Tages war, während Männer eher als Frauen körperliche Aktivität als solche ansahen. Die Kategorie "andere Aktivitäten" beinhaltete zufällige Ereignisse wie z.B. in den Urlaub fahren oder eine unerwartete positive Überraschung. Jedes Ereignis wurde genau an dem Tag aufgezeichnet und berichtet, an dem es eintrat, so dass eine genaue Reflexion der realen Erfahrungen gewährleistet ist.



Anteil verschiedener Aktivitäten an den besten Aktivitäten des Tages, nach Geschlecht



Abgesehen vom Geschlecht, das eines der Hauptunterscheidungskriterien ist, hängt das, was ältere Erwachsene tagsüber tun oder genießen, auch von ihrer Gesundheit, ihrem Wohnort (Stadt oder Land), ihrer familiären Situation und ihrem psychologischen Befinden ab. Doch selbst wenn diese Faktoren berücksichtigt werden, zeigen sich einige universelle Dispositionen.

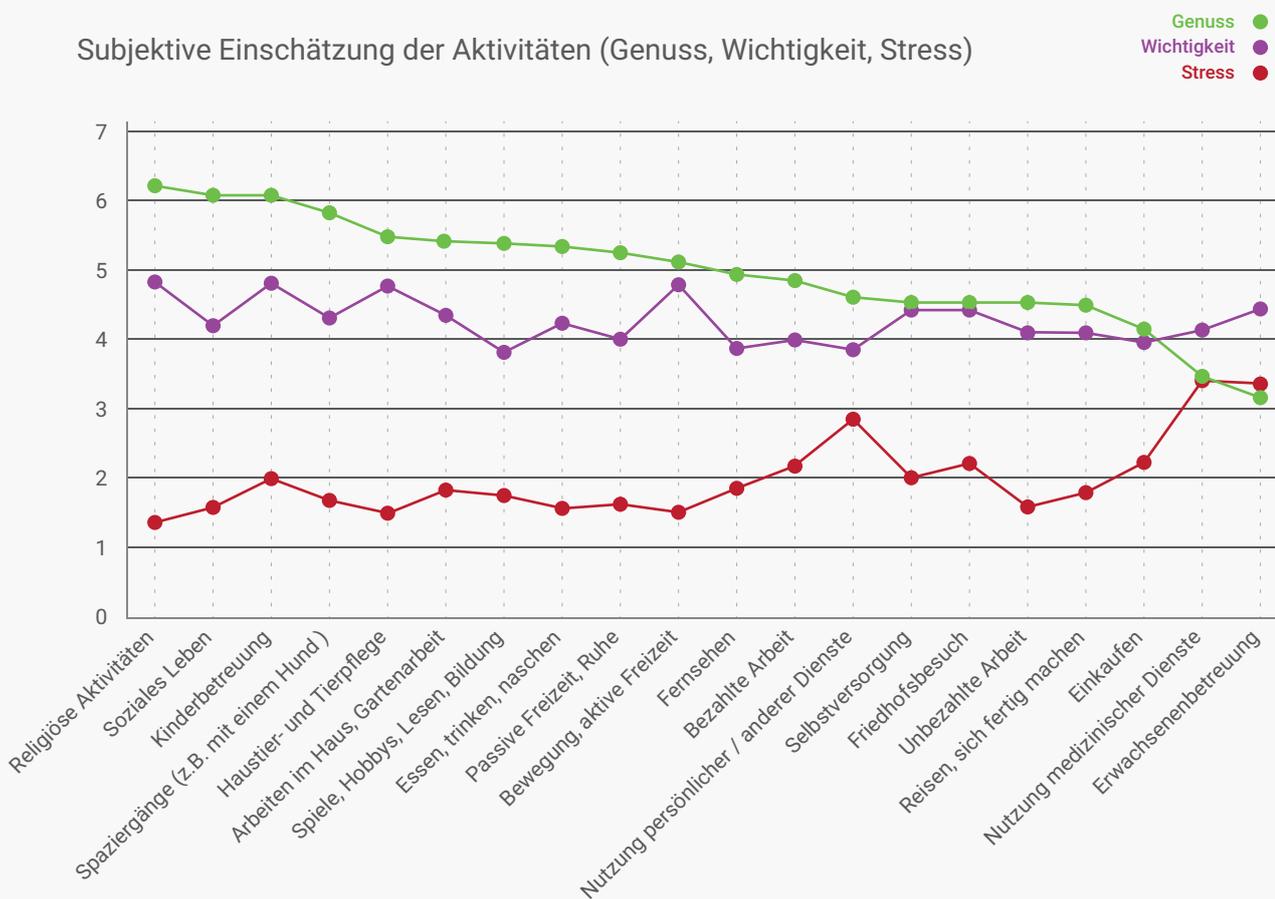
Einige Erlebnisse wurden eindeutig mit Vorteilen für die psychische Gesundheit in Verbindung gebracht, darunter ein höheres Wohlbefinden oder ein niedrigeres Stressniveau. Dieser positive mentale Zustand war verbunden mit 1. Was die Personen taten, 2. wer sie begleitete, 3. wo sie waren und 4. Wie viel Anstrengung sie in eine bestimmte Aktivität steckten. Im Folgenden geben wir einen Überblick über diese Ergebnisse.

1/ Verbundenheit mit Freunden und Familie, der Natur und der spirituellen Seite des Lebens

Ältere Erwachsene genossen gleichermaßen spirituelle Aktivitäten, geselliges Beisammensein, die Pflege ihrer Enkelkinder, Spaziergänge, einschließlich des Spazierengehens mit dem Hund, und die Pflege von Tieren. Diese Aktivitäten waren auch mit einem unterdurchschnittlichen Stressniveau verbunden - mit Ausnahme der Kinderbetreuung.



Subjektive Einschätzung der Aktivitäten (Genuss, Wichtigkeit, Stress)



2/ Anwesenheit von Freunden

Unabhängig davon, was sie taten, genossen die älteren Erwachsenen die gegebene Aktivität mehr, wenn sie mit einem Freund zusammen waren, zu dem auch ein Nachbar gehörte. Das Zusammensein mit einem Familienmitglied war ebenfalls mit größerer Freude verbunden, verglichen mit einsamen Aktivitäten.

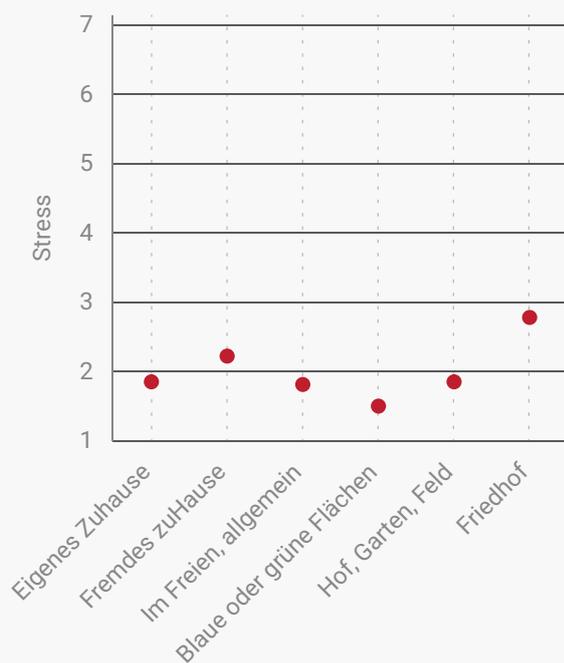


3/ das Leben in Grün sehen

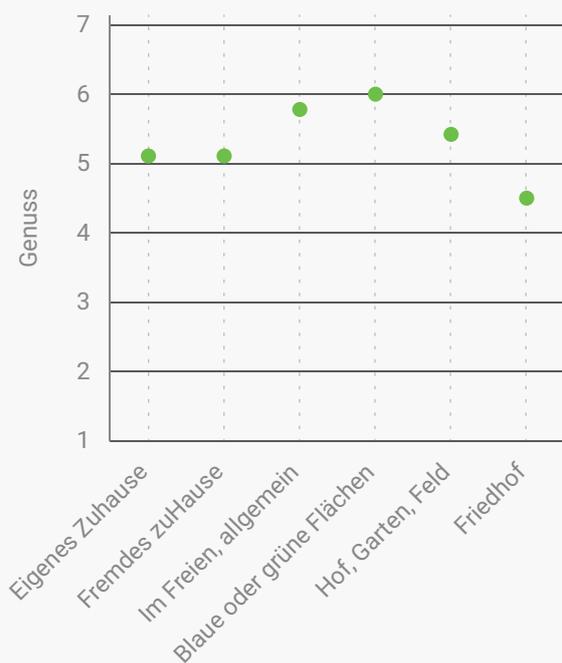
Nach draußen zu gehen bedeutet viele Dinge - ein Spaziergang zum Einkaufen, die Teilnahme an religiösen Aktivitäten oder die Zeit, die man rund ums Haus und bei der Pflege des Gartens verbringt. Alle diese Aktivitäten sind vorteilhaft - sie erhöhen die körperliche Aktivität und verbessern die allgemeine Mobilität. Der direkte Kontakt mit der Natur sticht jedoch in Bezug auf die Vorteile für die psychische Gesundheit hervor. Zeit an grünen oder blauen Orten zu verbringen - wie in Parks, Wäldern oder an Flüssen und Seen - wurde sowohl in dieser Studie als auch in früheren Untersuchungen mit der größten Freude und dem geringsten Stress in Verbindung gebracht⁵.



Durchschnittlicher Stress nach Standort



Durchschnittlicher Genuss nach Standort



⁵ Finlay, J., Franke, T., McKay, H., & Sims-Gould, J. (2015). Therapeutic landscapes and wellbeing in later life: Impacts of blue and green spaces for older adults. *Health & place*, 34, 97-106.



Blaue oder **grüne** Flächen werden auch eher als Ort der „besten“ Aktivität eines Tages gemeldet.

4/ Gleichgewicht zwischen anstrengenden und mühelosen Aktivitäten

Senioren haben mehr Freude an Aktivitäten, die sowohl den höchsten als auch den niedrigsten Grad an Anstrengung erfordern⁶. Ähnliche Ergebnisse wurden in einer früheren Studie aus den Niederlanden berichtet⁷. Dies kann jede Aktivität umfassen, die körperlich oder intellektuell anspruchsvoll ist - Beispiele aus unserer Studie waren das Reparieren von kaputten Dingen, einem Kind das Putzen beizubringen, aber auch eine Online-Überweisung zu tätigen. Anspruchsvolle Aktivitäten sollten durch erholsame Aktivitäten ausgeglichen werden - die häufigste anstrengungsarme Aktivität in unserer Studie war Fernsehen.



⁶ Jarosz, E. (2021). What makes life enjoyable at an older age? Experiential wellbeing, daily activities, and satisfaction with life in general, *Aging & Mental Health*, online first.

⁷ Oerlemans, W. G. M., Bakker, A. B., & Veenhoven, R. (2011). Finding the key to happy aging: A day reconstruction study of happiness. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66B(6), 665–674.

Wie kann man einen Tag aufhellen?

Es ist nicht ungewöhnlich, dass ältere Erwachsene mit psychischen Problemen wie schlechter Stimmung, Angstzuständen und sogar Depressionen zu kämpfen haben⁸. Ernsthaftige Probleme wie Depressionen erfordern eine medizinische Behandlung, um sich besser zu fühlen, aber in vielen anderen Fällen gibt es einfache Möglichkeiten, um Ihre Stimmung effektiv zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Was können Sie tun, um sich besser zu fühlen?

1/ Verbringen Sie Zeit mit Freunden, Nachbarn oder Menschen, deren Gesellschaft Sie genießen - und machen Sie es zu einer Priorität. Geselligkeit verbessert das Wohlbefinden, und wenn Sie ihr viel Bedeutung beimessen, gibt das einen zusätzlichen Schub.

2/ Suchen Sie sich ein persönliches Projekt, das Sie motiviert und herausfordert. Das kann alles sein, von Heimwerken und Gartenarbeit bis hin zum Selbststudium, dem Ausbau Ihrer Computerkenntnisse oder dem Malen. Suchen Sie sich etwas aus, zu dem Sie in der Lage sind, das aber auch Anstrengung erfordert. Ihre Grenzen zu überwinden und nicht vor herausfordernden Dingen zurückzuschrecken, ist gut für Ihre geistige Gesundheit und wird Ihnen viel Befriedigung bringen.

3/ Legen Sie eine Pause ein, wenn Sie sie brauchen. Studien belegen, dass ein Gleichgewicht zwischen anspruchsvollen (auch kognitiv herausfordernden) und erholsamen Aktivitäten das Wohlbefinden bei älteren Erwachsenen verbessern kann. Ausruhen kann bedeuten, zu lesen, Musik zu hören oder fernzusehen - vorzugsweise nicht die Nachrichten, denn das Anschauen der Nachrichten wurde mit einem erhöhten Stresslevel in Verbindung gebracht, insbesondere während der COVID-19-Pandemie.

4/ Machen Sie einen Spaziergang im Grünen, um die körperliche Aktivität zu steigern und Stress abzubauen. Die Nähe von Bäumen, Wiesen oder Wasser (Meer, Seen oder Flüsse) wurde mit einer besseren psychischen Gesundheit bei älteren Erwachsenen in Verbindung gebracht. Der direkte Kontakt mit Grünflächen senkt den Stress und verbessert das allgemeine Wohlbefinden.

5/ Wenn Sie spirituelle Tätigkeiten durchführen, wird Sie dies wahrscheinlich auch unterstützen. Zahlreiche Studien haben auf den Nutzen von spiritueller Verbundenheit und Gebeten für das allgemeine Wohlbefinden älterer Menschen hingewiesen⁹, auch für gebrechliche Personen mit unterschiedlichen Gesundheitszuständen¹⁰.



⁸ Fiske, A., Wetherell, J. L., & Gatz, M. (2009). Depression in older adults. *Annual review of clinical psychology*, 5, 363-389.

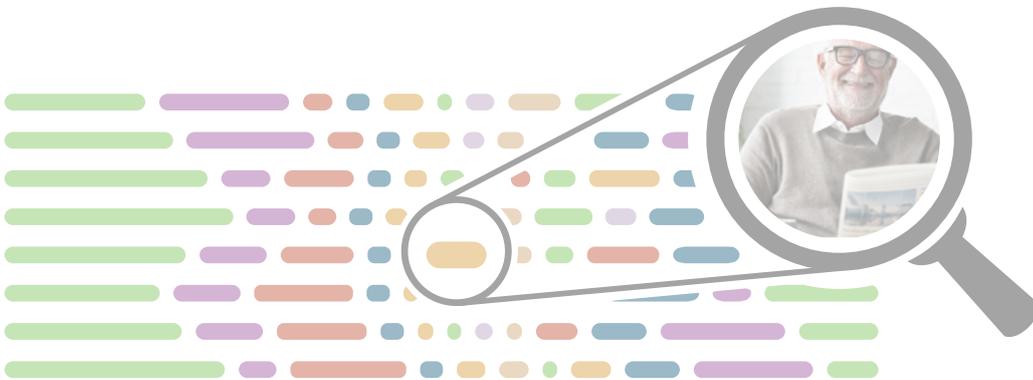
⁹ Lawler-Row, K. A., & Elliott, J. (2009). The Role of Religious Activity and Spirituality in the Health and Well-being of Older Adults. *Journal of Health Psychology*, 14(1), 43-52.

¹⁰ Kirby, S. E., Coleman, P. G., Daley, D. (2004) Spirituality and Well-Being in Frail and Nonfrail Older Adults, *The Journals of Gerontology: Series B*, 59 (3), 123-129.

Studienmethodik und technische Hinweise

Die Daten wurden Anfang 2020 an einer Stichprobe von 200 polnischen unabhängig lebenden Senioren, erhoben. Dabei wurden Quoten für Geschlecht und Alter sowie die Größe des Wohnortes vorgegeben. Die Befragten wurden nach dem Zufallsprinzip in die Stichprobe aufgenommen. Die Studie verwendete die Methode der Erfahrungsstichprobe, was bedeutet, dass Senioren an zufälligen Zeiten über den Tag hinweg angerufen und gefragt wurden, was sie zu dieser Zeit taten und wie sie sich dabei fühlten. Die Befragten gaben insgesamt 1809 Tätigkeitsberichte ab. Zusätzlich füllte jeder Studienteilnehmer am Ende des Tages einen Bericht aus, in dem sie berichteten, was sie als die wichtigste, beste oder schlechteste Aktivität an einem bestimmten Tag empfanden. Hier wurde insgesamt eine riesige Vielfalt von 400 der „wichtigsten“ Aktivitäten berichtet - daneben auch über 600 der „besten“ oder „schlechtesten“ Aktivitäten, von denen die meisten als „die beste“ bezeichnet wurden.

Die Studie wurde von Dr. Ewa Jarosz (SYNYO, Wien) durchgeführt und erhielt eine ethische Genehmigung vom Rektoratskomitee der Universität Warschau für die Ethik der Forschung mit menschlichen Teilnehmern (Ethik-Genehmigungsnummer: 44/2019).



DEXSAGE

Daily Experiences of Successful Ageing



PROJEKT FAKTEN

DAUER
08 / 2019 - 07 / 2021

LÄNDER
Österreich & Polen

Anzahl der Befragten
200

Aufgezeichnete Aktivitätsepisoden
beinahe 3000

Datenerfassungstechnik
Experience Sampling Method (ESM)
Tagesberichte
Fragebogen

Folgen Sie uns &
erfahren Sie mehr
über unsere neuesten
Entwicklungen



This project is funded by
the European Union Marie
Skladowska-Curie Actions
Individual Fellowship, grant
number 840113.



Das MSCA-Projekt
DEXSAGE wird von der
SYNYO GmbH gehostet.