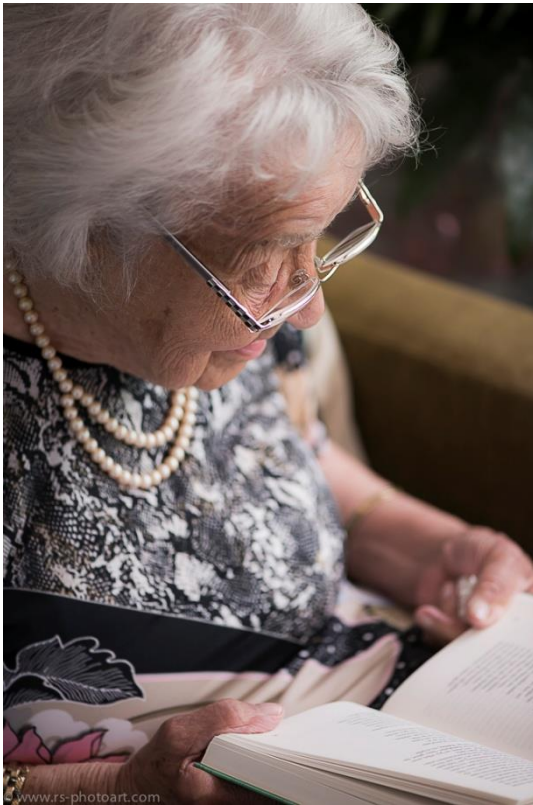




Geistige Mobilität: Beispiele für Anpassung und Weiterentwicklung im Alter

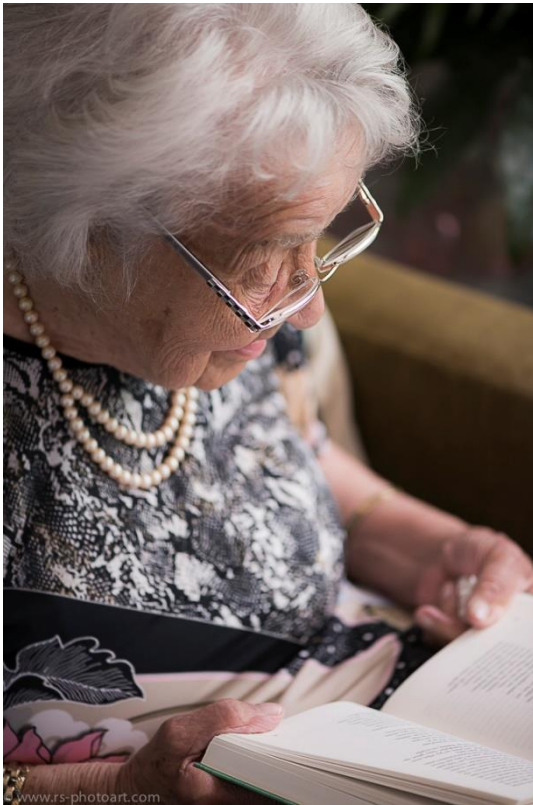
Prof. Dr. Daniela S. Jopp

“Geistige Mobilität” – Versuch einer Begriffsbestimmung



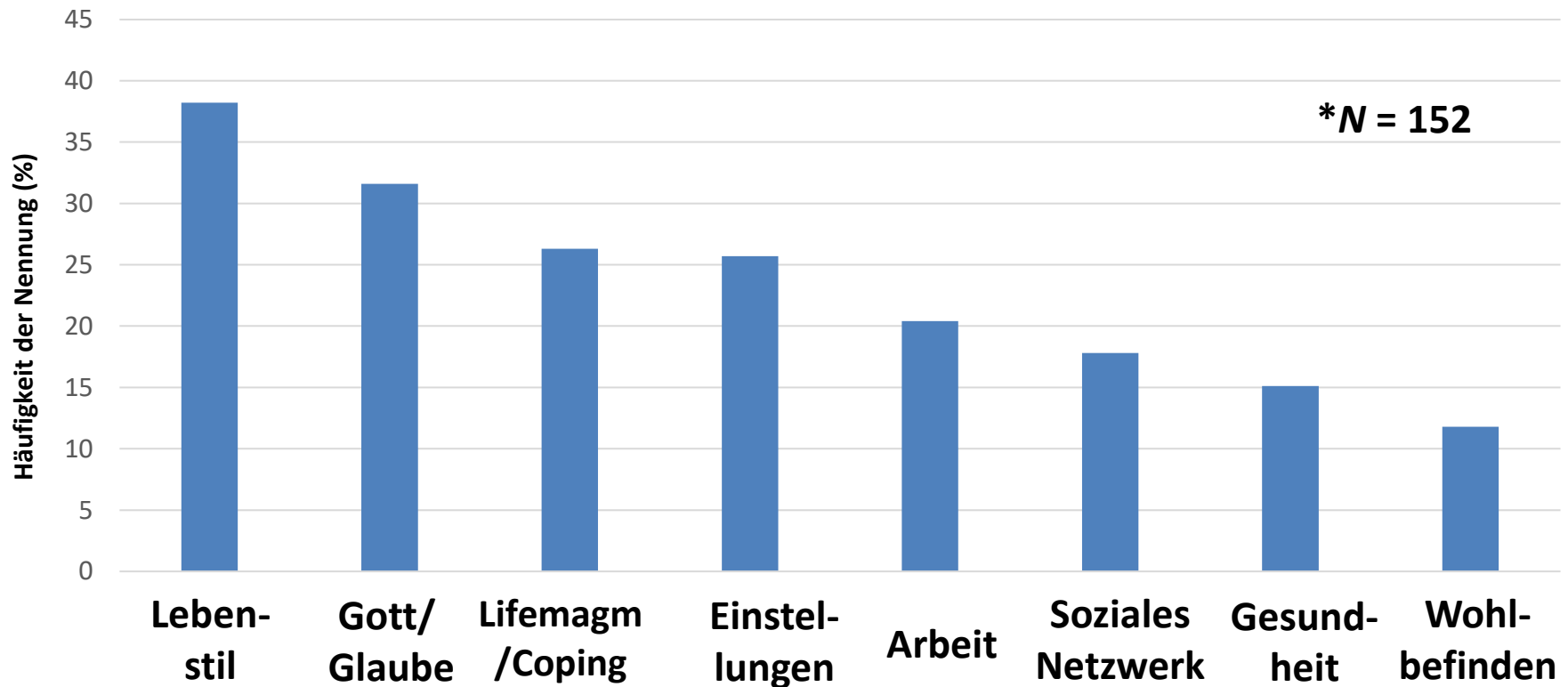
- Aktiv und rege bleiben bis ins hohe Alter?
- Kognitive Fertigkeiten aufrechterhalten, aber auch sozial eingebunden sein, teilnehmen am Leben?
- Trägt “Aktiv-und-rege”-Sein zur Lebensqualität, zum Wohlbefinden bei?

“Geistige Mobilität: Beispiele für Anpassung und Weiterentwicklung”



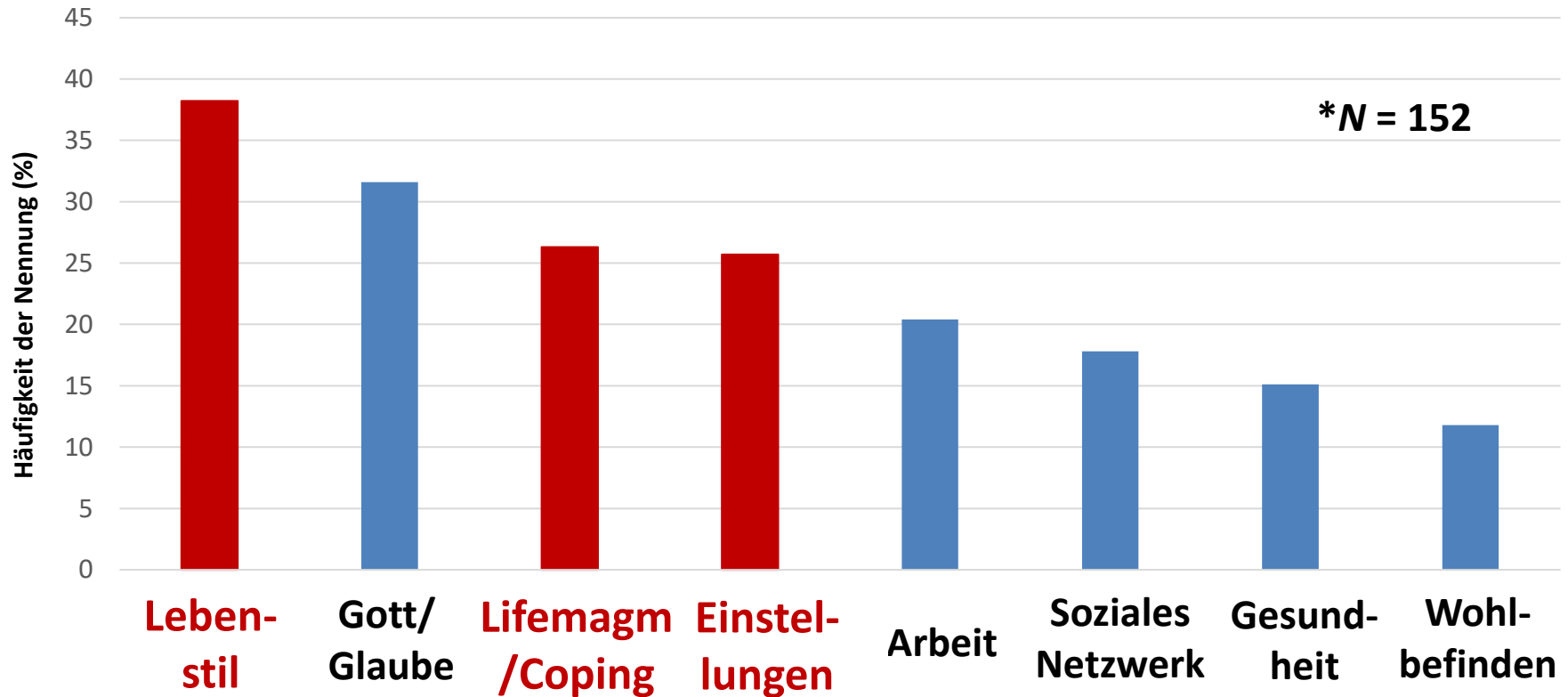
- Aktiv und rege bleiben bis ins hohe Alter?
- Kognitive Fertigkeiten aufrechterhalten, aber auch sozial eingebunden sein, teilnehmen am Leben?
- Trägt “Aktiv-und-rege”-Sein zur Lebensqualität, zum Wohlbefinden bei?
- Welche psychologischen Faktoren können helfen, sich an altersassoziierte Veränderungen anzupassen?
- Welche Entwicklungsmöglichkeiten gibt es bis ins hohe Alter?

Was hat Ihnen geholfen, gut alt zu werden? – Gründe benannt von Hundertjährigen*



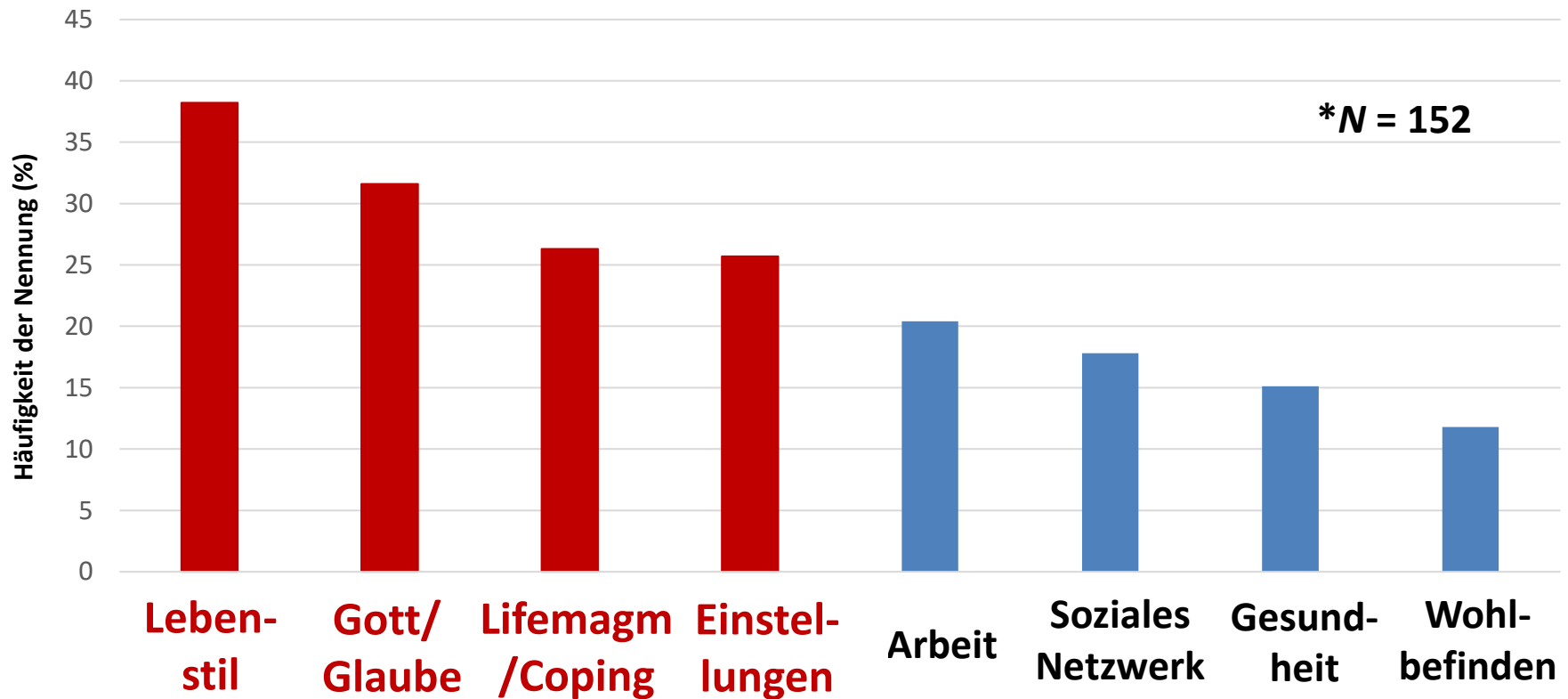
Jopp, Araújo, Ribeiro, Boerner,
Teixeira & Rott (2016)

Was hat Ihnen geholfen, gut alt zu werden? – Gründe benannt von Hundertjährigen*



Jopp, Araújo, Ribeiro, Boerner,
Teixeira & Rott (2016)

Was hat Ihnen geholfen, gut alt zu werden? – Gründe benannt von Hundertjährigen*



Jopp, Araújo, Ribeiro, Boerner,
Teixeira & Rott (2016)

Aktiver Lebensstil

Aktiver Lebensstil

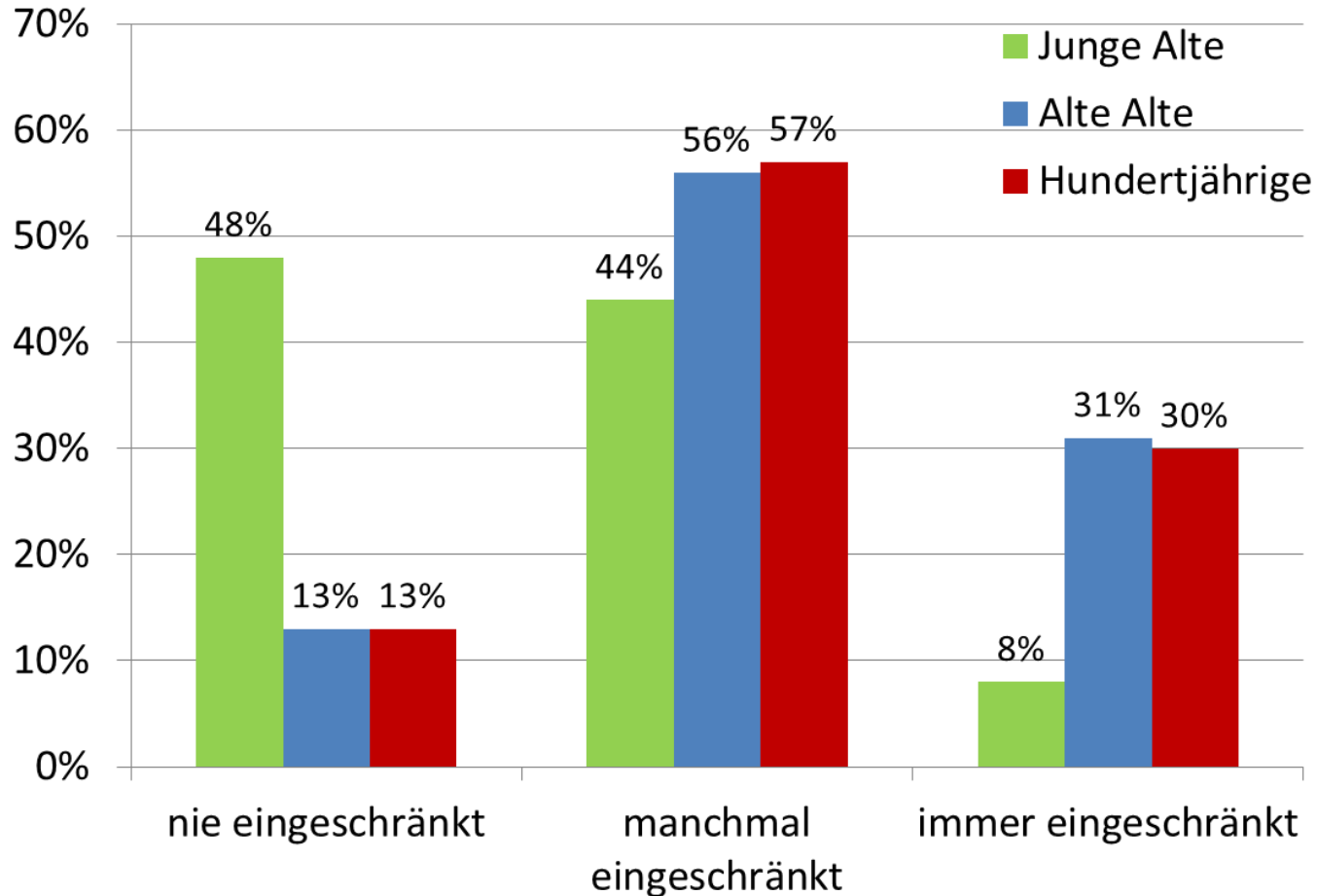
- Aktivitäten sind Bestandteil aller wichtigen Alternsmodelle.
- WHO „Active Ageing“: Teilhabe, Gesundheit.
- Ein sozial, geistig und körperlich aktiver Lebensstil scheint die erfolgversprechendste Maßnahme für ein gesundes und zufriedenes Altern zu sein.



Heidelberger Hundertjährige: Aktivitäten heute

	aktuell
Fernsehen	76%
Geistige Aktivitäten	46%
Radio	38%
Private soziale Aktivitäten	36%
Entspannung	23%
Spiele	23%
Körperliche Aktivität / Sport	20%
Handwerkliche Tätigkeiten	5%
Ehrenamt	4%

Aktivitätseinschränkungen durch gesundheitliche Probleme



Rott et al. (2013)

Heidelberger Hundertjährige: Aktivitäten heute und früher

	aktuell	früher	Alter Aufgabe
Fernsehen	76%	97%	94 (78-100)
Geistige Aktivitäten	46%	91%	91 (25-100)
Radio	38%	80%	88 (29-100)
Private soziale Aktivitäten	36%	89%	92 (74-100)
Erlebnisorientiert / Entspannung	23%	92%	85 (26-99)
Spiele	23%	63%	83 (5-100)
Körperliche Aktivität / Sport	20%	84%	79 (19-100)
Handwerkliche Tätigkeiten	5%	49%	80 (10-99)
Ehrenamt	4%	30%	78 (24-99)

Aktivitäten: Zusammenhänge

Aktivität	Kognitive Leistungsfähigkeit	Depression	Lebenszufriedenheit	Gesundheits-einschränkungen
Handwerkl. A.	.12	-.07	-.07	.09
Spiele	.18*	-.21*	.17 ⁺	-.13
Körperliche A./ Sport	.30**	-.18 ⁺	.14	-.18 ⁺
Erlebnis/Entspannung	.37***	-.23*	.00	-.16 ⁺
Geistige A.	.43***	-.23*	.07	-.13
Religiöse A.	.15	-.22*	.20*	-.03
Technik Nutzung	.27**	-.11	.06	-.04
Fernsehen	.29**	-.14	.08	-.18 ⁺
Private soziale A.	.47***	-.27**	.13	-.21*
Öffentliche soziale A.	.26**	-.28**	.10	-.15
Aktivitäten (Gesamt)	.52***	-.36***	.17 ⁺	-.21*

Note: +p < .10. *p < .05. **p < .01. ***p < .001 .

Aktivitäten: Zusammenhänge

Aktivität	Kognitive Leistungsfähigkeit	Depression	Lebenszufriedenheit	Gesundheits-einschränkungen
Handwerkl. A.	.12	-.07	-.07	.09
Spiele	.18*	-.21*	.17 ⁺	-.13
Körperliche A./ Sport	.30**	-.18 ⁺	.14	-.18 ⁺
Erlebnis/Entspannung	.37***	-.23*	.00	-.16 ⁺
Geistige A.	.43***	-.23*	.07	-.13
Religiöse A.	.15	-.22*	.20*	-.03
Technik Nutzung	.27**	-.11	.06	-.04
Fernsehen	.29**	-.14	.08	-.18 ⁺
Private soziale A.	.47***	-.27**	.13	-.21*
Öffentliche soziale A.	.26**	-.28**	.10	-.15
Aktivitäten (Gesamt)	.52***	-.36***	.17 ⁺	-.21*

Note: +p < .10. *p < .05. **p < .01. ***p < .001 .

Aktivitäten: Zusammenhänge

Aktivität	Kognitive Leistungsfähigkeit	Depression	Lebenszufriedenheit	Gesundheits-einschränkungen
Handwerkl. A.	.12	-.07	-.07	.09
Spiele	.18*	-.21*	.17 ⁺	-.13
Körperliche A./ Sport	.30**	-.18 ⁺	.14	-.18 ⁺
Erlebnis/Entspannung	.37***	-.23*	.00	-.16 ⁺
Geistige A.	.43***	-.23*	.07	-.13
Religiöse A.	.15	-.22*	.20*	-.03
Technik Nutzung	.27**	-.11	.06	-.04
Fernsehen	.29**	-.14	.08	-.18 ⁺
Private soziale A.	.47***	-.27**	.13	-.21*
Öffentliche soziale A.	.26**	-.28**	.10	-.15
Aktivitäten (Gesamt)	.52***	-.36***	.17 ⁺	-.21*

Note: +p < .10. *p < .05. **p < .01. ***p < .001 .

Bewältigungsstrategien

Bewältigungsstrategien (Coping)

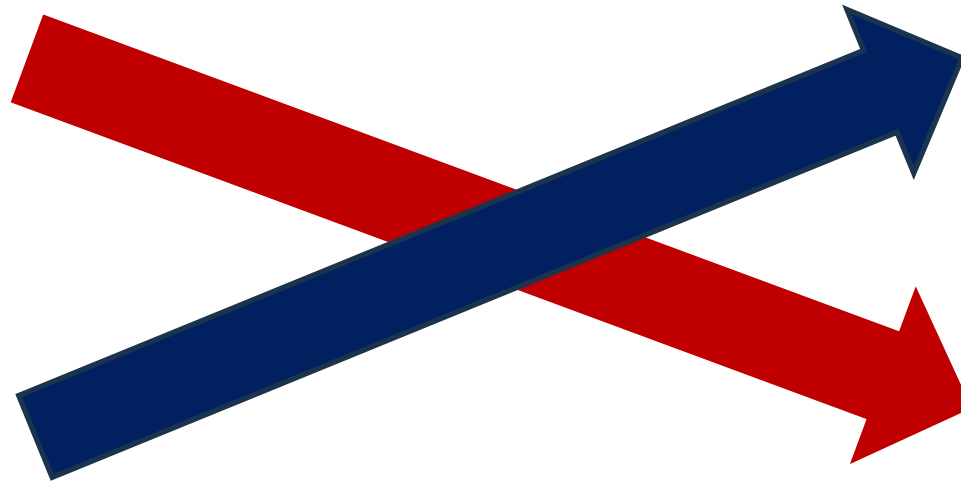


- **Typen von Strategien**
 - Problem-bezogene Strategien:
 - Aktive Problemlösen, Unterstützung suchen, proaktives Planen
 - Selbst-bezogene Strategien:
 - Verändern der Perspektive auf das Problem, Emotionsregulation, Akzeptanz

Entwicklung der Bewältigungsstrategien über die Lebensspanne - als Folge anderer Herausforderungen

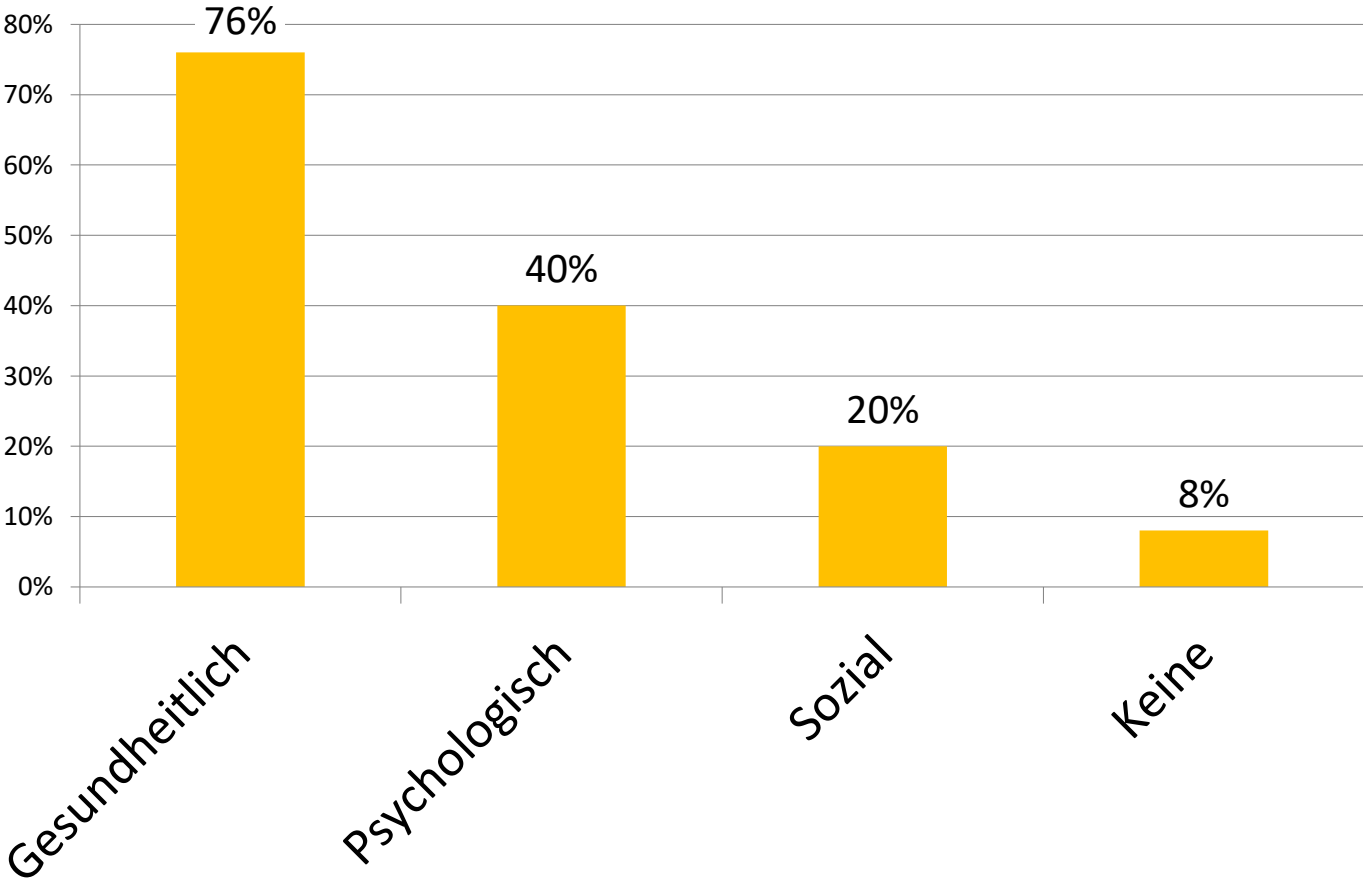
Aktives Problemlösen

**Selbst-bezogene interne
Strategien**



Alter

Leben mit 100 Jahre: Herausforderungen



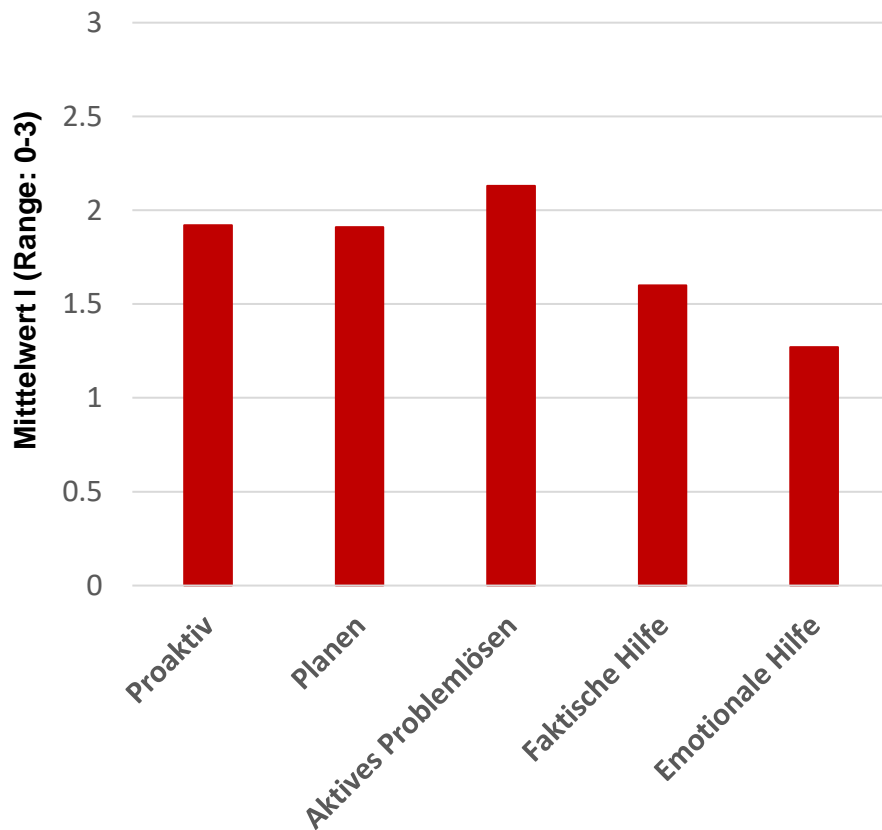
Jopp, Boerner, Cimarolli et al., 2016 *JASP*

Bewältigungsstrategien im sehr hohen Alter

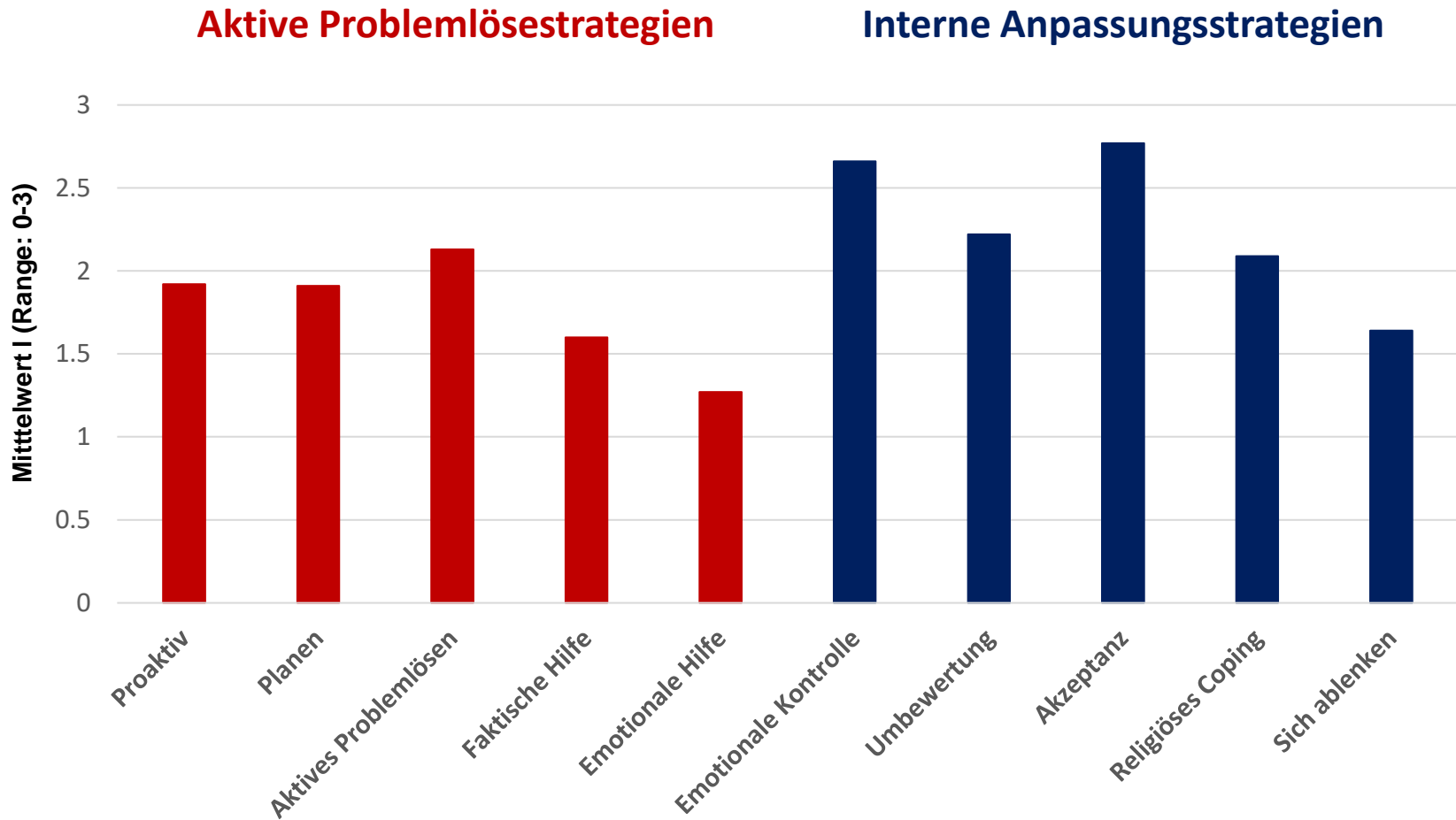
- **Ergebnisse der Georgia Centenarian Study:**
 - Hundertjährige verwenden aktives Coping weniger häufig als 60- und 80-Jährige (Martin et al., 2008).
 - Hundertjährige (und 80-Jährige) zeigen Verlust von aktivem Coping über die Zeit (Martin et al., 2008).
 - Für Gesundheitsprobleme nutzen Hundertjährige, häufiger die Strategie “Akzeptanz” (Martin et al., 2001).
 - Religiöses Coping geht mit besseren funktionalen Gesundheit einher (Martin et al., 2011).

Umfangreiches & vielfältiges Repertoire an Bewältigungsstrategien

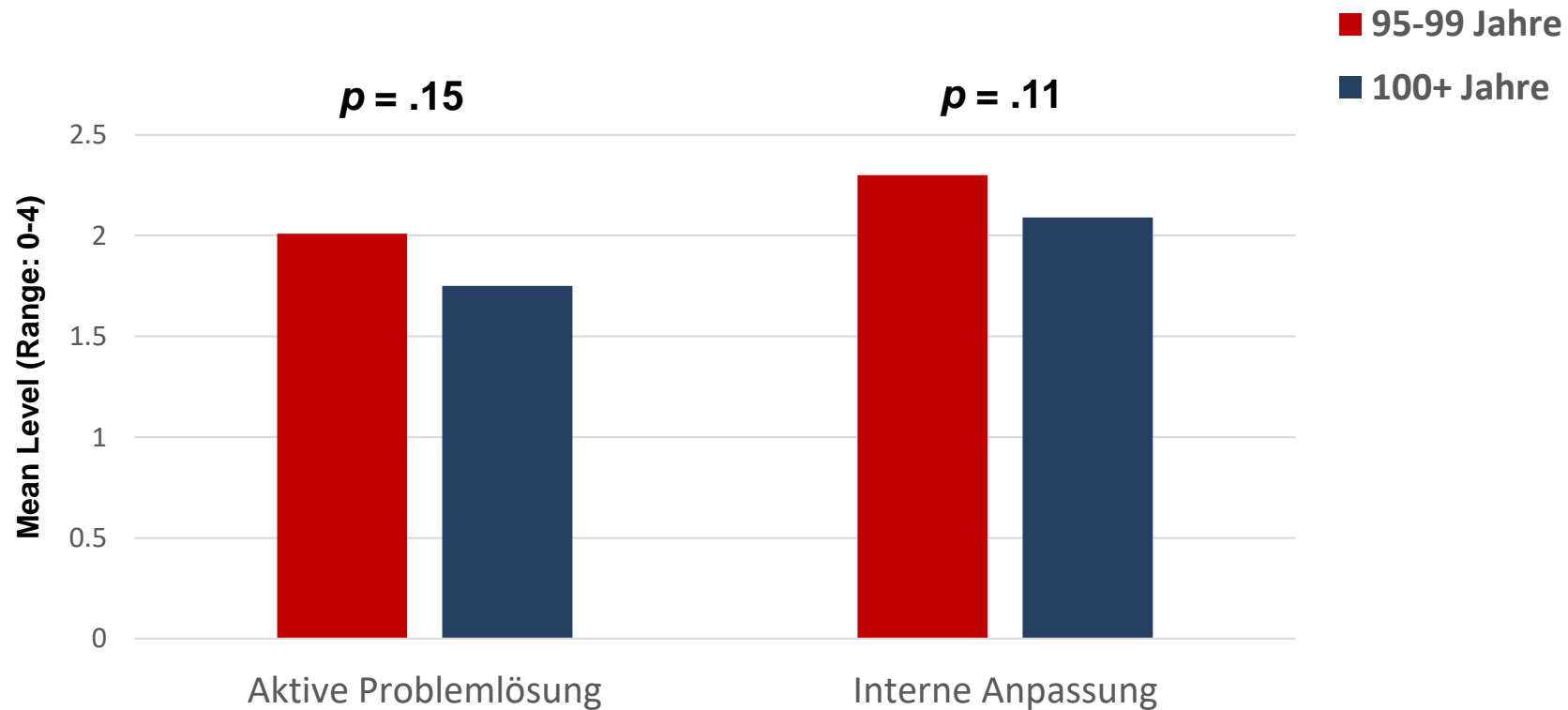
Aktive Problemlösestrategien



Umfangreiches & vielfältiges Repertoire an Bewältigungsstrategien



Aktive Problemlösestrategien vs Interne Anpassung: Keine Unterschiede zwischen 95-jährigen und Hundertjährigen



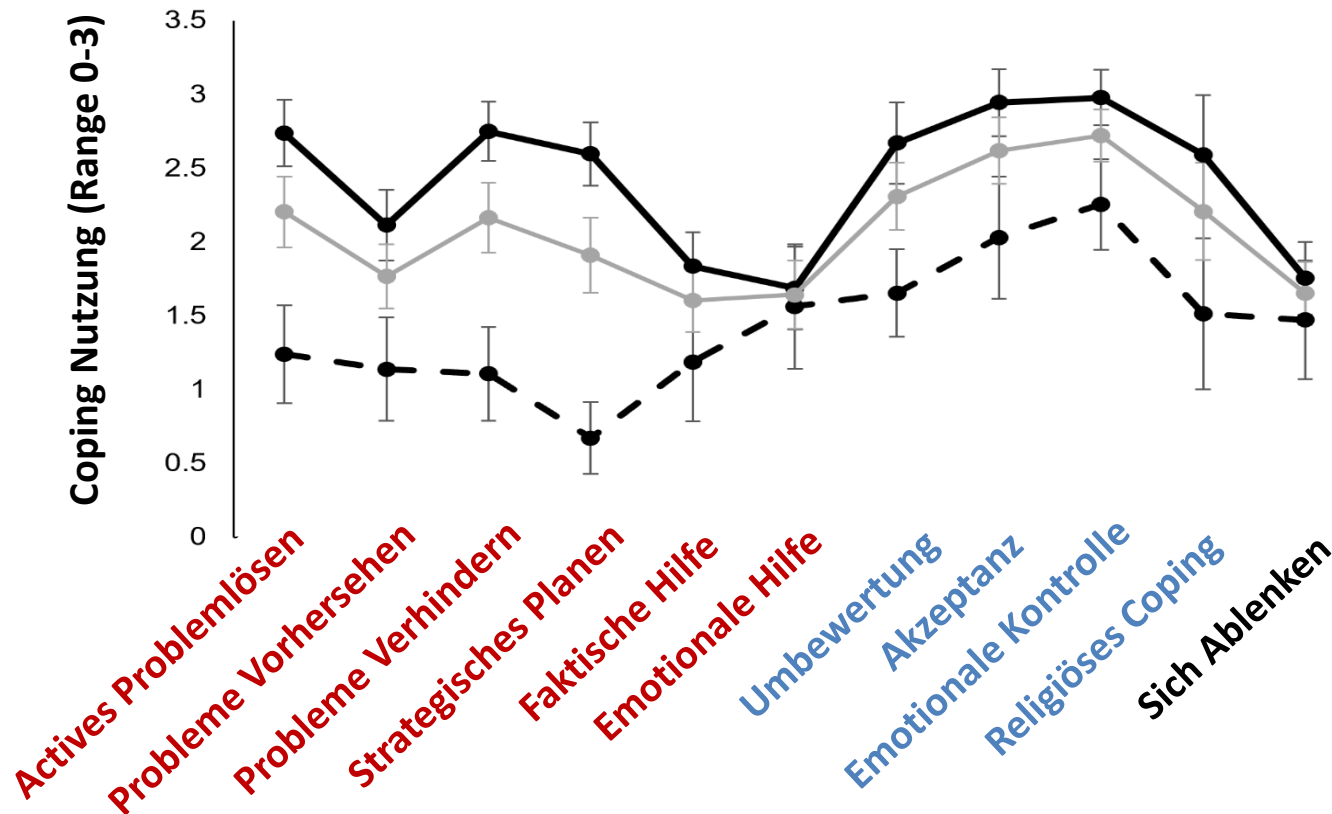
Zwei Gruppen mit unterschiedlichen Bewältigungsprofilen

Active Problemlösestrategien

Interne Anpassungsstrategien

■ Starke Coping Gruppe (n = 56)

□ Schwache Coping Gruppe (n = 31)



Uittenhove, Jopp, Lampraki & Boerner (2022)

Starke Copier vs Schwache Copier: Unterschiede

- **Starke Copier kennzeichnet:**
 - Höhere Extroversion, Offenheit und Gewissenhaftigkeit
 - Geringerer Neurotizismus
 - Höheres Kontrollempfinden
 - Höhere Lebenszufriedenheit
- **Keine Gruppenunterschiede bei:**
 - Geschlecht, Bildung, Wohnort
 - Kognitive Leistungsfähigkeit, Gesundheit

Psychologische Stärken

Psychologische Stärken: Einstellungen und Überzeugungen



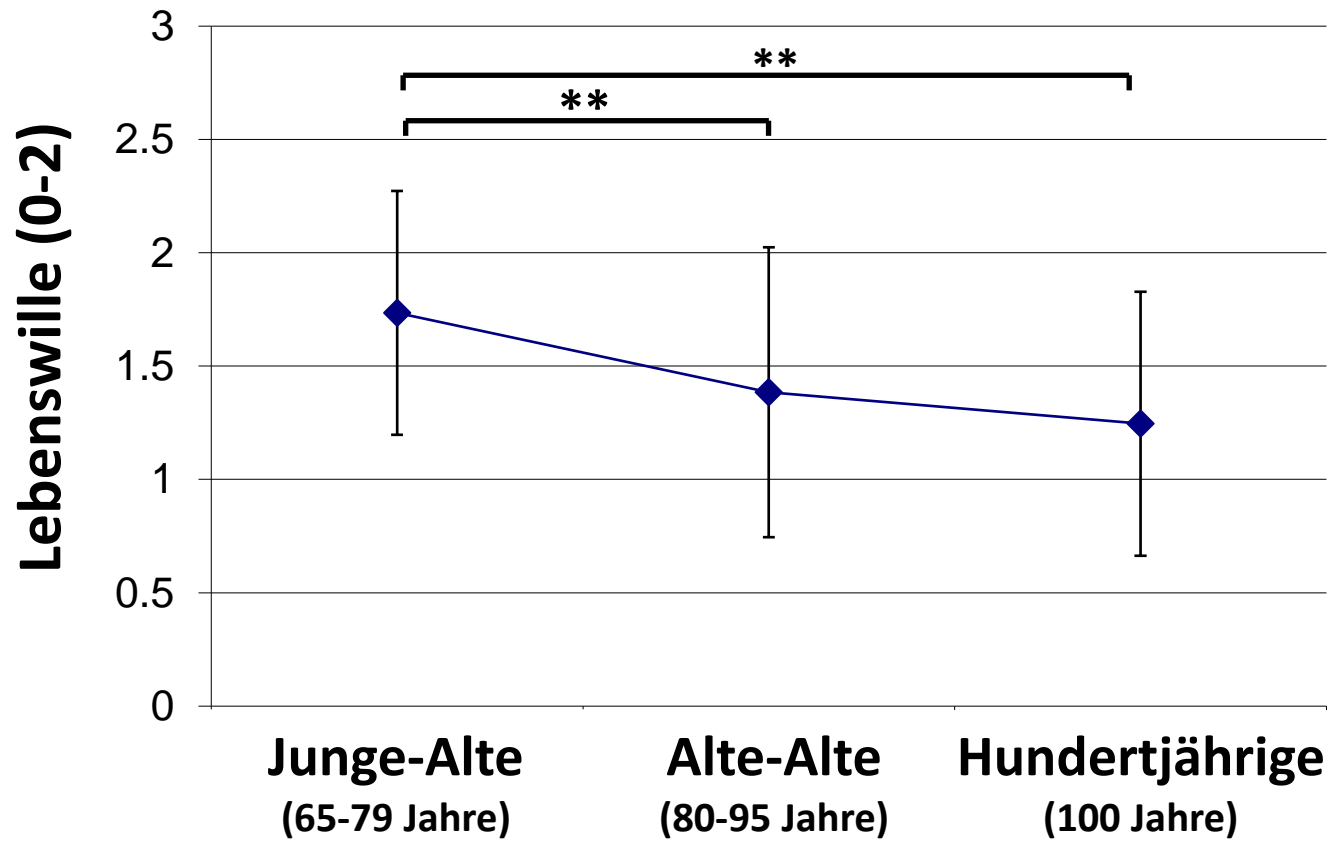
Einstellungen zum Leben

- **Lebenssinn:** Leben als sinnvoll empfinden.
- **Lebenswille:** am Leben bleiben zu wollen.

Überzeugungen zu sich selbst, der Zukunft

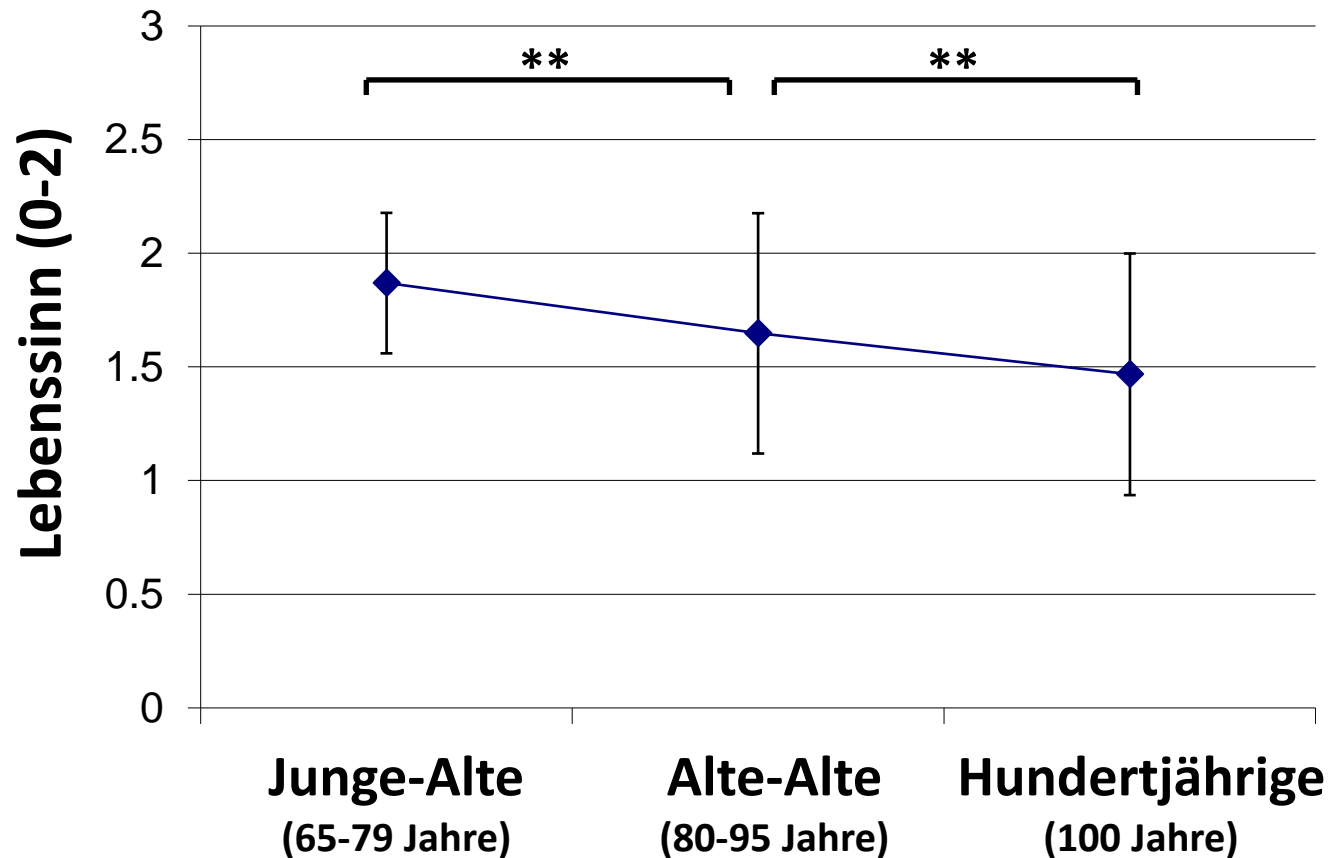
- **Selbstwirksamkeit:** Überzeugung, etwas zu können.
- **Optimismus:** das Glas halbvoll sehen.

Lebenswille: Im dritten Alter höher als im vierten Alter und mit 100 Jahren

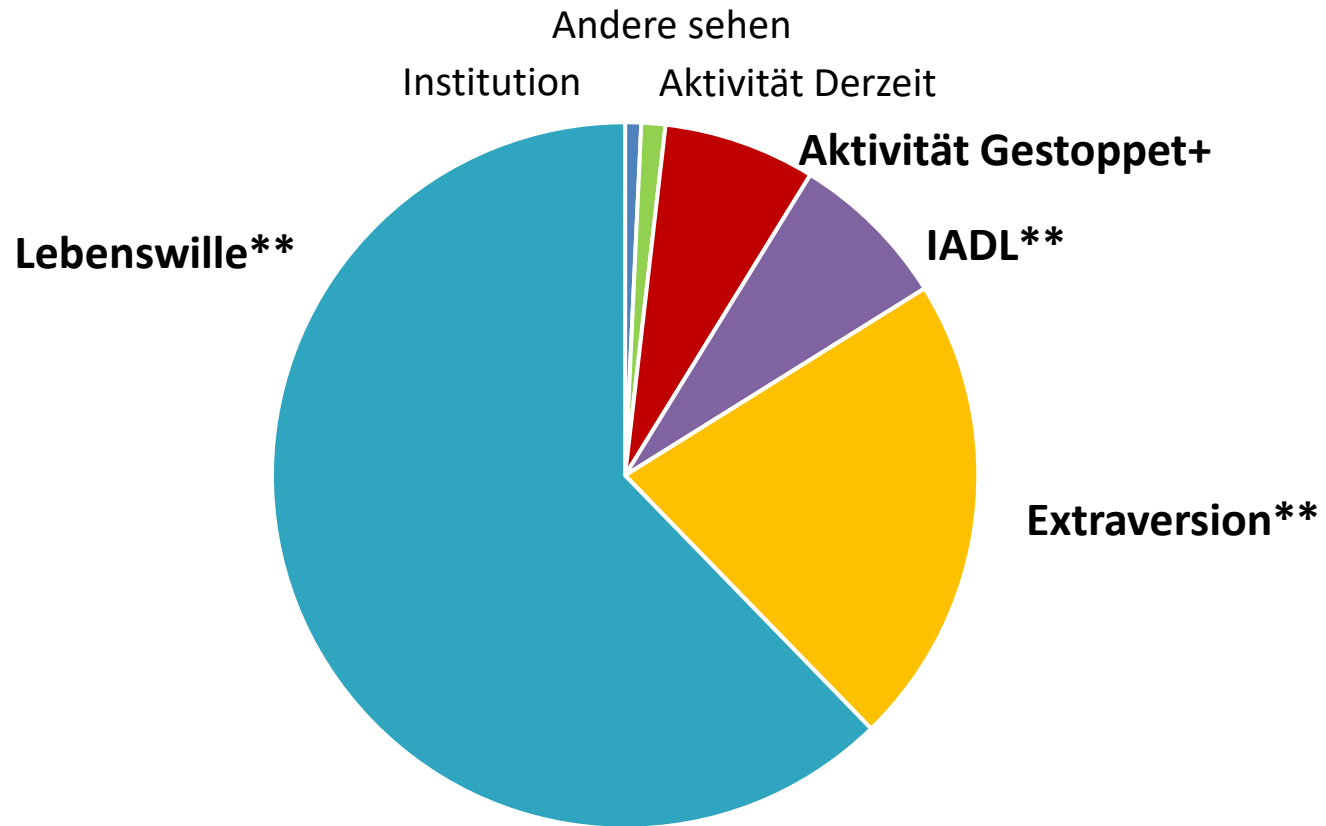


Jopp et al. (2013)

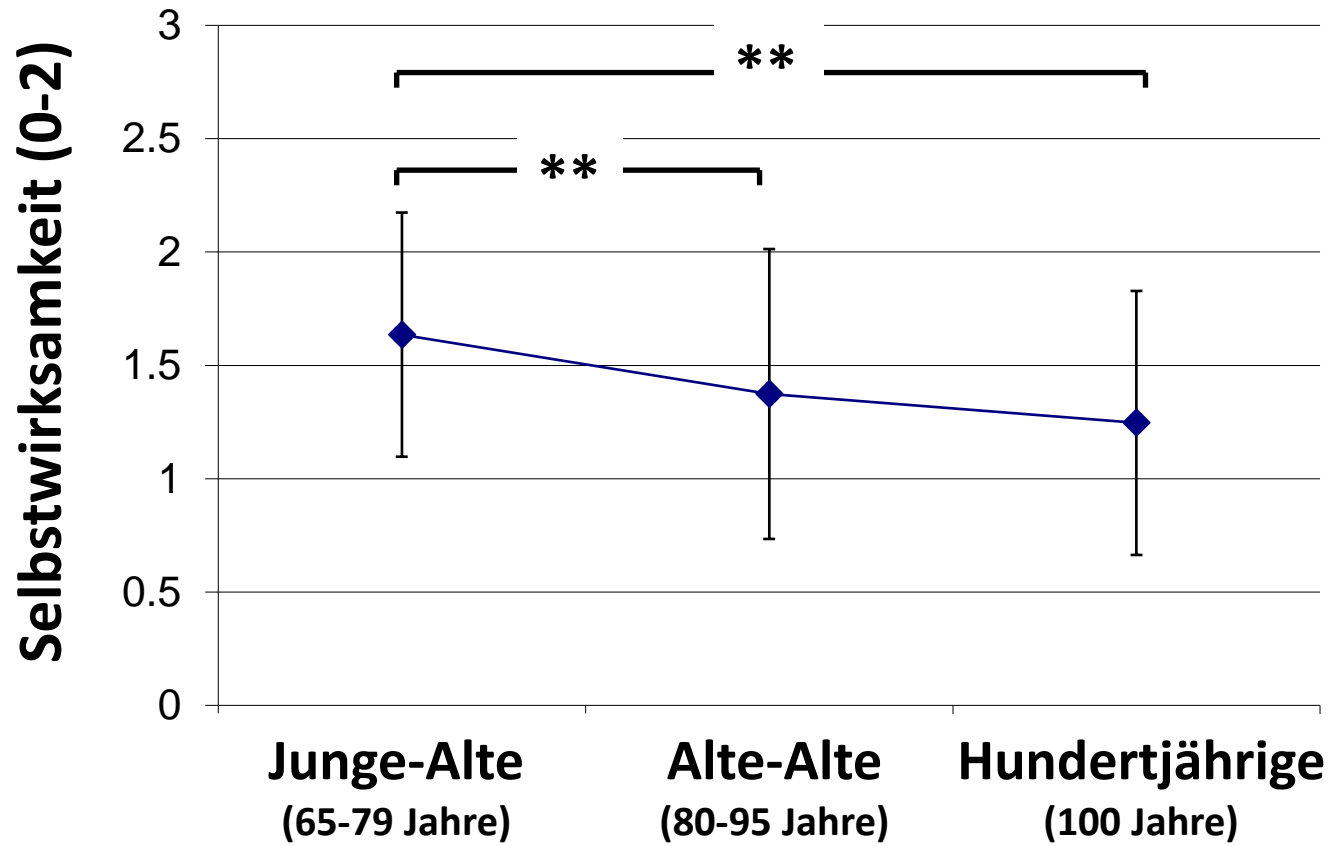
Lebenssinn: Insgesamt hoch, jedoch kontinuierlich geringer



Lebenssinn: Wichtigste Prädiktoren

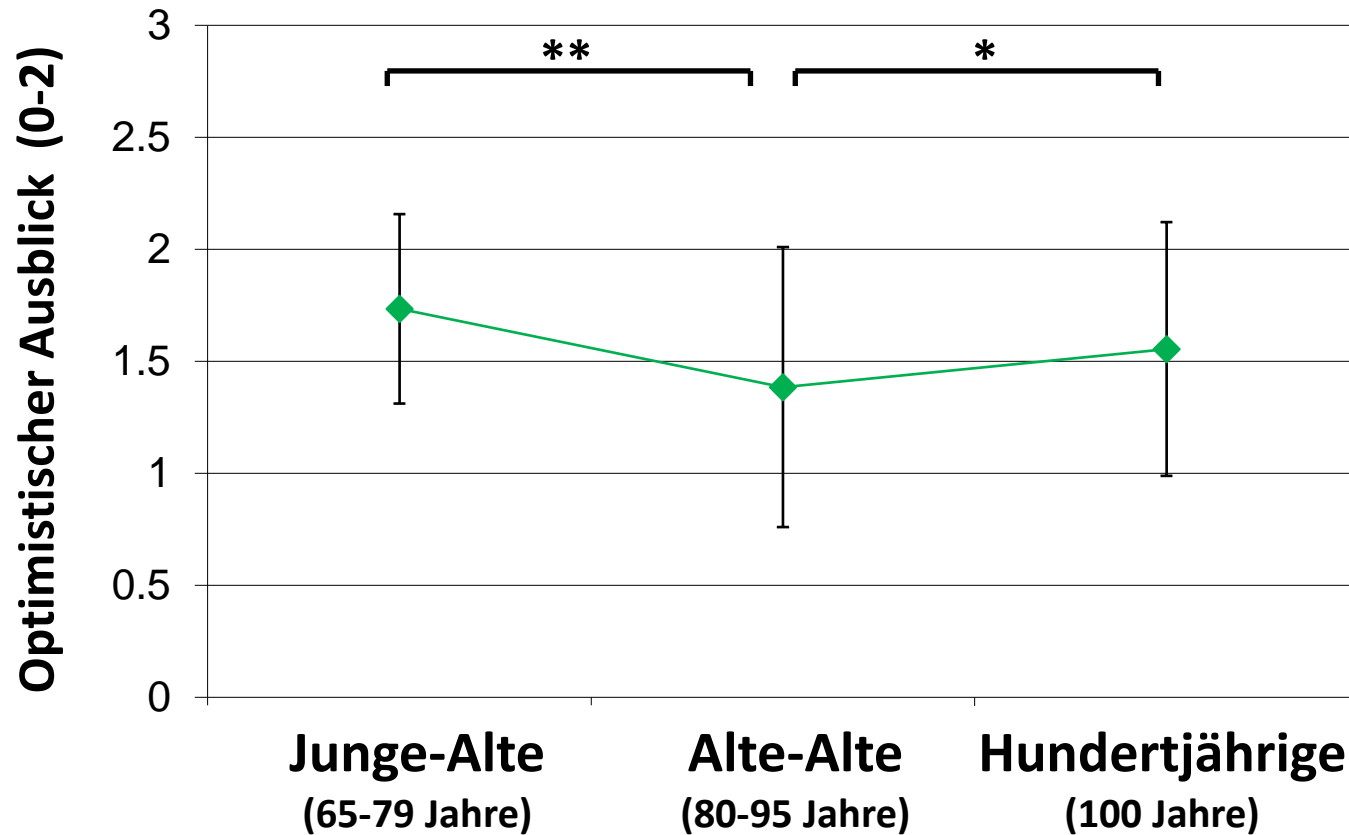


Selbstwirksamkeit: Junge-Alte haben mehr als Alte-Alte und Hundertjährige



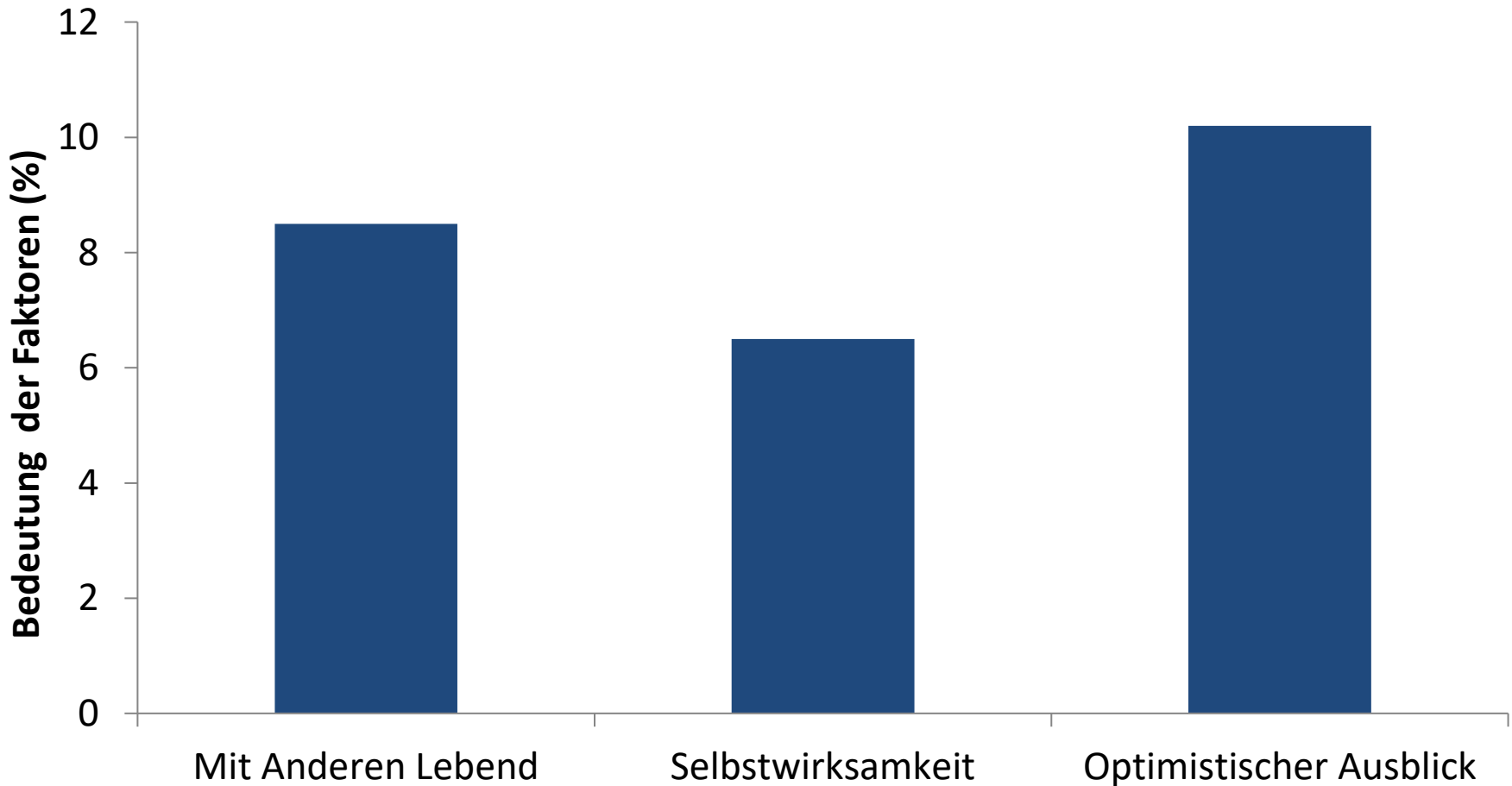
Jopp et al. (2013)

Hundertjährige haben höheren Optimismus als Alte-Alte!



Jopp et al. (2013)

Lebenszufriedenheit: Besonders wichtig sind psychologische Stärken und Leben mit Anderen



Leidenschaft – das Geheimrezept?

“Passion”



Gerta Scharffenorth
(1912-2014)

“Passion”



Lillian Sarno (1909-2013)

“Passion”



Gerhard Wagner (102 Jahre)

Take Home Message: Geistige Mobilität

- **Psychologische Faktoren sind bedeutsam für eine gute Entwicklung bis ins sehr hohe Alter**
 - Aktiver Lebensstil hilft geistig fit und zufrieden zu bleiben.
 - Copingstrategien unterstützen die Anpassung.
 - Einstellungen sind wichtiger als objektive Faktoren.
 - Leidenschaften als mögliche Geheimwaffe.
- **Psychologische Faktoren variieren je Bereich und Person**
 - Herauszufinden, was zur Entwicklung bzw. Erhalt beiträgt
- **Sensibilisierung und Förderung der psychologischen Faktoren in Praxis zentral**
 - Aktivitäten ermöglichen, Leidenschaften validieren, Lebenskontext entsprechend gestalten.

Vielen Dank!



Adrian Durizzo (103 Jahre)

Kontakt: daniela.jopp@unil.ch

SWISS100 Team

Projektleiter



Prof. Daniela S. Jopp
Lead Principal Investigator
UNIL



Prof. Stefano Cavalli
Principal Investigator
SUPSI



Prof. Armin von Gunten
Principal Investigator
CHUV



Prof. François Herrmann
Principal Investigator
HUG

Senior Researchers



Dr. Daniele Zaccaria
SUPSI



Dr. Barbara Masotti
SUPSI



Dr. Kim Uittenhove
UNIL



Adar Hoffman
UNIL

Zentrale Projektpartner



Prof. Mike Martin
UZH



Prof. Karl-Heinz Krause
UNIGE



Dr. Christina Röcke
Healthy Longevity Center



Dr. Flavian Delhaes
UNIGE



Dr. Mona Neysari
UNIGE



Dr. Justine Falciola
UNIGE

Weitere aktive Projektpartner



Dr. med. Graziano Ruggeri
Clinica Hildebrand



Prof. Emiliano Albanese
USI



Prof. Pasqualina Perrig-Chiello
UNIBE

Junior Researchers



Carla Gomes da Rocha
HES-SO Valais-Wallis/CHUV



Melanie Becker
UZH



Garnelle Ziade
UNIL

Danksagung

Robert Bosch **Stiftung**

- Fondation Robert Bosch
- Fondation Dietmar Hopp
- Brookdale Foundation Group
- Fondation Leenaards
- Netzwerk Altersforschung
- Schweizer Nationalfonds
- LIVES
- Fordham University
- Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg
- Université de Lausanne
- Prof. Kathrin Boerner (UMass, Boston)
- Dr. Christoph Rott (Uni Heidelberg)
- Prof. Andreas Kruse (Uni Heidelberg)
- Prof. Oscar Ribeiro (UNIFAI Porto)
- Rainer Schmidtke (Photoart)



- Wir danken zudem allen Studienteilnehmern und ihren Familien!