idw - Informationsdienst Wissenschaft
Nachrichten, Termine, Experten

Press release

SRH Fernhochschule
Amelie Störk
03/28/2022
http://idw-online.de/en/news790861

Research results
Nutrition / healthcare / nursing, Psychology, Social studies
transregional, national

Studie zu Aktivitäten, die das Wohlbefinden der älteren Generation positiv beeinflussen

Wussten Sie, dass die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland seit 1970 von 70 auf 81 Jahre gestiegen ist? Ein aktiver und gesunder Lebensabend ist daher der größte Wunsch der älteren Generation von heute. Simone Gritsch, Studentin für Prävention und Gesundheitspsychologie von der SRH Fernhochschule – The Mobile University, kommt in ihrer Masterarbeit zum Ergebnis, dass zwei Punkte ganz besonders zum „Occupational Well-Being" beitragen: Aktivitäten, die Gemeinschaft, Bewegung und Freude an liebgewonnenen Tätigkeiten fördern sowie die Möglichkeit, selbstbestimmt das eigene Leben zu organisieren.

Occupational Well-Being
Alle unsere Betätigungen sind mit sehr unterschiedlichen inneren Zuständen verbunden. Im Idealfall entsprechen die Handlungen den Bedürfnissen der Menschen und tragen somit zu deren Wohlbefinden bei. Der Begriff Occupational Well-Being rückt diese subjektive Erfahrung in den Fokus.

Welche Beschäftigungen sind älteren Menschen im Alltag wichtig? Was dient dem Wohlbefinden? Welche Faktoren fördern, was hemmt? All das wollte Simone Gritsch bei ihrer Masterarbeit wissen. Ergebnis ihrer qualitativen Interviewstudie: Für Altenheimbewohner:innen sind körperliche Aktivitäten und soziale Kontakte von besonderer Bedeutung. Betagte Menschen, die im eigenen Haushalt leben, brauchen neben dem Bezug zu anderen vor allem Tätigkeiten, die Genuss und Freude hervorrufen. Allen gemeinsam ist das Bedürfnis nach Selbstfürsorge und geistiger Aktivierung.

„Altenheime können das Wohlbefinden zum Beispiel durch zielgruppengerechte Freizeitangebote oder eine anregende Infrastruktur unterstützen. Bei Senior:innen, die im eigenen Haushalt leben, fördert die richtige Menge und Variation an Betätigungen das Wohlergehen", lautet für die Studentin der SRH Fernhochschule eine zentrale Schlussfolgerung aus ihrer Arbeit.

Daraus entsteht aus Sicht der Studienautorin und ihrer Professorin Dr. Anja Tausch ein klarer Auftrag: „Es gilt, alte Menschen dabei zu unterstützen, Gesundheit und Lebensqualität zu erfahren. Dies kann unabhängig von bestehenden Diagnosen, Symptomen oder labormedizinischen Parametern gelingen, was in der subjektiven Gesundheit begründet liegt. Sie führt insbesondere bei alten Menschen dazu, dass sie sich trotz Erkrankung gesund fühlen."

Anders alt werden
„Die gestiegene Lebenserwartung hat zur Folge, dass Menschen heute anders altern als früher", ist Simone Gritsch überzeugt. „Ältere Menschen füllen ihre Lebenszeit heute vermehrt mit Aktivitäten." Daraus leitet sie eine weitere Handlungsempfehlung ab: „Um aktives und gesundes Altern zu fördern, sind Präventionsangebote zu wenig. Es braucht eine ganzheitliche Sicht der Dinge." Das setze Kenntnisse darüber voraus, was betagten Menschen im Alltag wichtig ist. Denn: „Gesundheit und Wohlbefinden werden durch sinnvolle Betätigungen positiv beeinflusst. Andererseits besteht

ein erhebliches Risiko, wenn diese Aktivitäten nicht im notwendigen Ausmaß möglich sind."

Besondere Dynamik bekommen diese Erkenntnisse aus der Tatsache, dass der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung in Deutschland weiter wachsen wird. Das wird sich unter anderem in einem kontinuierlich steigenden Bedarf an Pflegeplätzen auswirken. Auch deshalb wünscht sich die Studienautorin, dass Gesundheit im Alter zu einem politischen Schwerpunktthema wird. „Ausgaben für ältere Menschen sind Investitionen, keine Kosten. Das hat die WHO bereits 2016 festgestellt." Simone Gritsch sieht diese These in ihrer Arbeit bestätigt. „Menschen erfahren Occupational Well-Being, wenn sie sich entsprechend ihrer Bedürfnisse betätigen und ihr Leben so gestalten können, dass sie dadurch Bedeutung und Zufriedenheit erleben."

Die Ergebnisse der Studie:

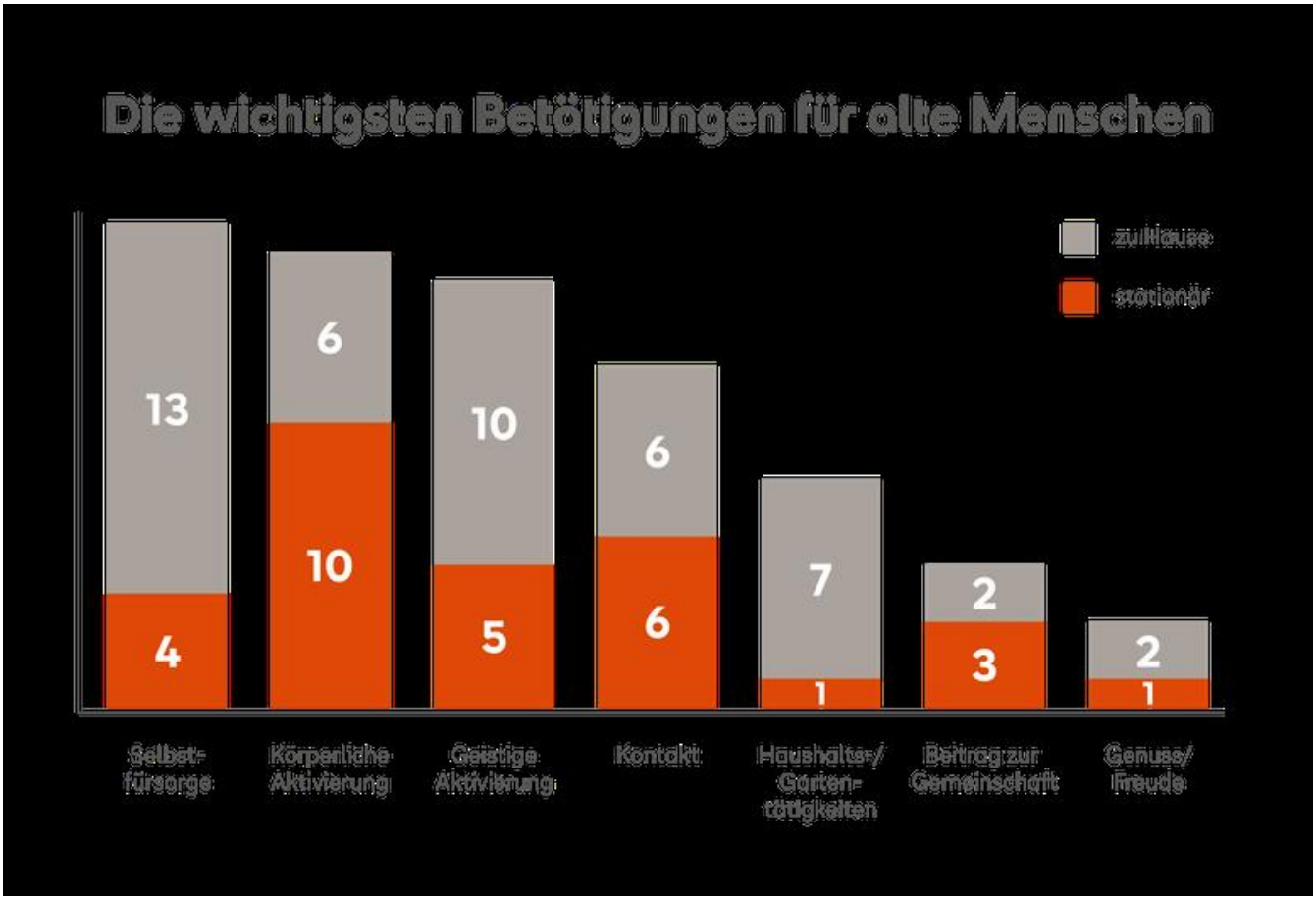
· Welche Betätigungen sind alten Menschen wichtig? Für Altenheimbewohner:innen steht das Thema körperliche Aktivierung an erster Stelle. Dazu zählen Bewegungsangebote sowie Spaziergänge oder Unternehmungen. Darüber hinaus ist ihnen die Teilnahme an Familienereignissen wichtig. Für sich selbst zu sorgen wird von den zu Hause lebenden Teilnehmer:innen am häufigsten genannt. Einen hohen Anteil hat die geistige Aktivierung: lesen beispielsweise oder sich über das Zeitgeschehen informieren.

· Welche Betätigungen vermitteln alten Menschen ein Gefühl von Wohlbefinden? Am häufigsten wurden in den Interviews Betätigungen zur Selbstfürsorge genannt. Dazu gehört es, sich um ein gepflegtes Äußeres zu kümmern oder sich regelmäßig auszuruhen. Eine essenzielle Rolle spielt der Kontakt mit andern, aber auch Betätigungen, die Genuss bereiten: reisen, Musik hören, sich um die Haustiere kümmern, mit Bekannten Kaffee trinken oder im Garten arbeiten.

· Welche Faktoren verhindern Betätigung? Hier überwiegen bei den Zuhause-Lebenden personenbezogene Faktoren. Die Befragten beobachten beispielsweise, dass sie bei manchen Aktivitäten – etwa beim Bahnfahren – zunehmend unsicher werden. Sie gaben an, bei der Planung von Unternehmungen körperliche Probleme berücksichtigen zu müssen. Psychische Faktoren wirken sich in Form von Trauer, Grübeln, Vergesslichkeit oder depressiven Verstimmungen aus. Die Altenheimbewohner:innen berichten von Umweltfaktoren, die sich negativ auswirken. Dazu zählt der Fachkräftemangel in der Pflege, der zu mangelnder Unterstützung oder zu geringer Wertschätzung führen kann.

· Welche Faktoren fördern Betätigung? Bei Altenheimbewohner:innen lädt eine günstige Infrastruktur dazu ein, sich zu betätigen: Ein Park vor der Türe, die hauseigene Bibliothek, abwechslungsreiche Freizeitangebote oder die Möglichkeit zur Mithilfe im Heim werden als Beispiele angeführt. Bei den im eigenen Haushalt lebenden Teilnehmer:innen wirken sich insbesondere soziale Faktoren förderlich aus. Dazu gehören Ausflüge, die Arbeitsteilung unter Eheleuten oder Verabredungen.

Attachment Studie zu Aktivitäten, die das Wohlbefinden der älteren Generation positiv beeinflussen
http://idw-online.de/en/attachment91697



Die wichtigsten Beschäftigungen für alte Menschen – Grafik
SRH Fernhochschule