

Älter werden – gesund bleiben

Wie gelingt Gesundheit im Alter? Mit dieser Frage beschäftigt sich die Fachbereichsleiterin Gesundheitspsychologie im BDP, Julia Scharnhorst, bereits lange. Sie hat nun den BDP-Bericht 2016 »Älter werden – gesund bleiben« inhaltlich konzipiert und auch das Programm für den Tag der Psychologie 2015 zusammengestellt. In diesem Bericht finden interessierte Leser vorwiegend Beiträge aus der Psychologie, die sich mit dem Schwerpunkt Gesundheit beschäftigen. Er wird Mitte Oktober erscheinen und der Öffentlichkeit vorgestellt werden. Mit »report psychologie« sprach Julia Scharnhorst darüber, dass Psychologie nicht nur dazu beitragen kann, die psychische Gesundheit und die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu trainieren. Psychologie bietet auch viele Erkenntnisse darüber, welcher Lebensstil und welches Gesundheitsverhalten hilfreich sind, um auch mit zunehmendem Alter körperlich fit zu sein.

Was erwartet den Leser des BDP-Berichts 2016? Wen haben Sie als Autoren gewinnen können?

Wir haben einige der Referenten des Tags der Psychologie des vergangenen Jahres gewinnen können, wie zum Beispiel Gudrun Halbrock zum Thema »Ehrenamt im Alter«, die ihren Geburtstag im Juni in Hamburg mit 90 Kindern gefeiert hat, um auf ihre ehrenamtliche Arbeit im Bereich von Elterntrainings hinzuweisen. Sie ist ein gutes Beispiel für ein positives Altersbild, wie auch die Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen Prof. Ursula Lehr, die in ihrem Beitrag dazu anregt, darüber nachzudenken, wie man alt ist. Sie enttarnt psychologische Mythen und Irrtümer über das Älterwerden. Auch Prof. Michael Falkenstein, der sich als Psychologe, Mediziner und Ingenieur damit beschäftigt, wie man trotz des Alterungsprozesses auch im Arbeitsleben aktiv und leistungsfähig bleiben kann.

Was kritisieren Sie am vorherrschenden Altersbild?

Beim Thema »Älterwerden« denken viele Menschen als Erstes an all das, was im Alter nachlässt und verloren geht: körperliche Beweglichkeit, die Sinneswahrnehmung, geistige Fähigkeiten und vieles mehr. Wir verbinden das Alter also oft mit Krankheit und Defiziten. Das führt dazu, dass viele Menschen sich mit dem Älterwerden selbst immer weniger zutrauen und gesellschaftlich oft an den Rand gedrängt werden, zum Beispiel in der Arbeitswelt. Menschen über 50 gelten hier als kaum noch vermittelbar, Fortbildung oder auch eine Rehabilitation wird für sie nicht mehr als notwendig erachtet.

Was müssen wir ändern?

Wir alle können viel dafür tun, dass spätere Lebensphasen bei gutem Wohlbefinden erlebt werden. Dafür

ist es sinnvoll, schon früh mit einem gesunden Lebensstil zu beginnen. Keine bisherige Generation älterer Menschen war besser qualifiziert oder leistungsfähiger als die jetzige. Zum Erhalt der Gesundheit gehören auch die Gesundheitskompetenzen, die Selbstverantwortung und Eigenständigkeit ermöglichen. Wohlbefinden und eine hohe Lebensqualität im Alter können so lange erhalten werden.

Aber auch das Spektrum zwischen Gesundheit und Krankheit haben Sie nicht ausgespart. Wen konnten Sie für dieses Themenfeld gewinnen?

Trotz alledem gibt es natürlich auch in den späteren Lebensphasen Krankheit, Pflegebedürftigkeit, Demenz und Tod. Auch hier sind noch Interventionen möglich, die eine möglichst gute Lebensqualität erlauben. Eine Möglichkeit, wie sich die Versorgung älterer Menschen in einem Versorgungsnetzwerk gestalten lässt, beschreibt Christian Schulze in seinem Bericht über ein aktuelles Forschungsprojekt. Welche Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung und zum Erhalt der Lebensqualität es bei Demenzerkrankungen gibt, stellt Dr. Claudia Freund dar. Mit den psychologischen Aspekten der Palliativ- und Hospizversorgung sowie dem Sterben setzt sich der Psychologe Jan Gramm vom Palliativpsychologischen Institut in Frankfurt auseinander. Krankheit und Sterben sind allerdings Prozesse, die nicht nur die direkt Betroffenen, sondern zum Beispiel auch pflegende Angehörige stark belasten können. Susanne Brose, Inka Wilhelm und Prof. Dr. Susanne Zank betrachten die gesundheitliche Situation und die psychischen und physischen Belastungen von pflegenden Angehörigen. Sie zeigen auch, welche Maßnahmen und Angebote zur Entlastung hilfreich sein können.

Die Fragen stellte Alenka Tschischka
www.bdp-verband.de



Julia Scharnhorst
Foto: Cedric Bergmann