



# Gesund in den Ruhestand?

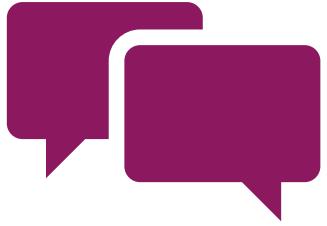
## Workshop I – Block I

Co-Creation zur Verbesserung der psychischen  
Gesundheit und Lebensqualität im Ruhestand



# Heutiges Programm – Block I

BLOCK I: Vormittag	3.5h	09:00
<b>1. Begrüßung und Einführung</b> – Begrüßung und Vorstellungsrunde – Co-Creation: Ruhestand	70min	09:00
<b>2. Altersbild Teil 1</b> – Kurzer Input – Übungsblatt 1, Teil 1	50min	10:10
<b>Pause</b>	15min	11:00
<b>3. Altersdiskriminierung</b> – Kurzer Input – Diskussion	15min	11:15
<b>4. Altersbild Teil 2</b> – Übungsblatt 1, Teil 2	50min	11:30
<b>5. Altersbilder und Ruhestand</b> – Diskussion im Plenum	10min	12:20
<b>Mittags-Pause</b>	60min	12:30



# Vorstellungsrunde

- Name
- Andere Angaben, wenn man möchte (Alter, Arbeit, Familie etc.)
- Wieso nehme ich an diesem Workshop teil?
- 2 Wahrheiten und 1 Lüge / etwas erfundenes



# Co-ProMiSE

## Projektvorstellung

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**CARITAS** Schweiz  
**st.gallen**



## Workshop I – Block I

# Projekt-Team



**Prof. Dr. Manuel P.  
Stadtmann**



Kompetenzzentrum für  
psychische Gesundheit

Nadja Peeters



Fachspezialistin Alter –  
Stadt St.Gallen

Marlen Rutz Cerna



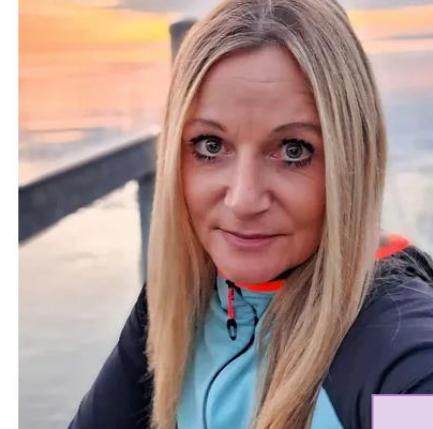
Pro Senectute

**Roberto Bertozzi**



Caritas

**Philipp Holderegger**



Betroffene

**Susanne Engetschwiler**



**Raymond Bursch**

# Vision & Ziele

- **Vision:**

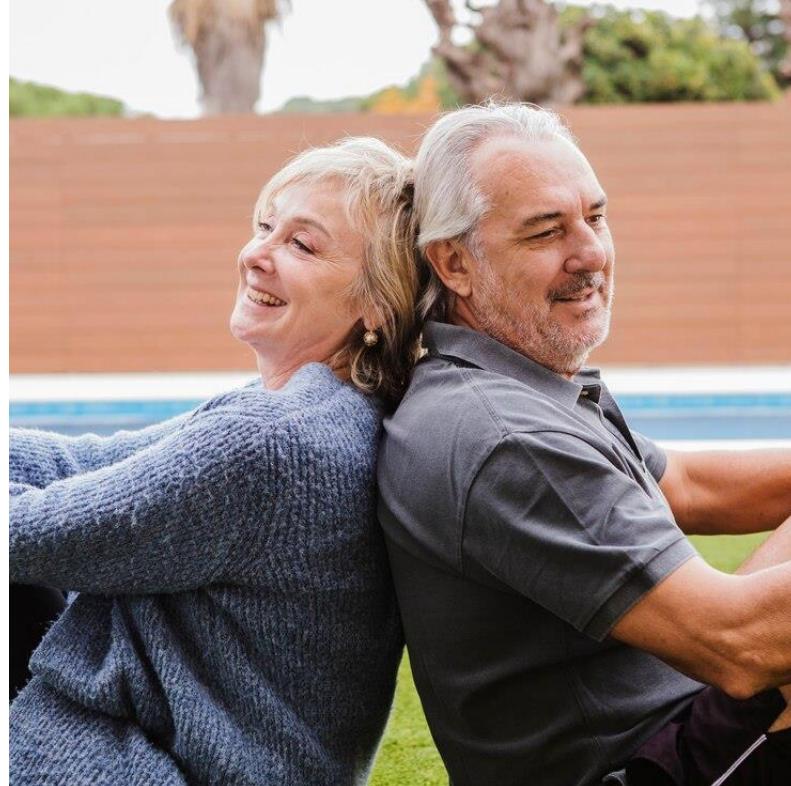
- Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen im Übergang vom Berufsleben in die Pensionierung

- **Ziele:**

- Entwicklung von massgeschneiderten Angeboten:
  - auf Bedürfnisse und Herausforderungen abgestimmt
  - Gemeinsam mit der Bevölkerung und für die Bevölkerung entwickelt
  - Verringerung der sozialen Isolation, Erhöhung der sozialen Teilhabe
- Verbesserung der psychischen Gesundheit

- **Zielgruppen:**

- Personen über 55
- Personen über 65

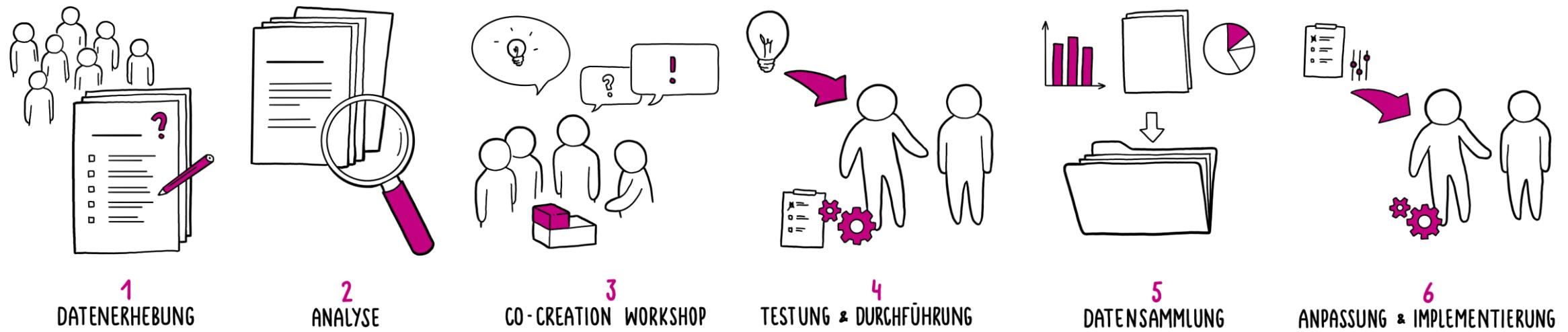


# Co-Creation

- **Was ist Co-Creation?**
  - Ein Prozess, bei dem Beteiligte gemeinsam an der Entwicklung von Lösungen arbeiten
  - Ziel ist es, Dienstleistungen zu schaffen, die besser auf die Bedürfnisse der Nutzerinnen und Nutzer abgestimmt sind
  - Durch die Einbeziehung dieser Gruppe entstehen praxisnahe Lösungen, die die Lebensqualität verbessern können



# Projekt-Ablauf



# Ruhestand

Freud oder Leid?



# Pensionierte in der Schweiz

**1'600'000**

**1.6 Millionen Senior:innen**

Im Rentenalter (über 65 Jahre)



**Etwa 18% der Gesamtbevölkerung**

Quelle: Bundesamt für Statistik (BFS), 2022

# Pensionierte in der Schweiz

- Die Pensionierten in der Schweiz sind eine vielfältige Gruppe



Einige geniessen den Ruhestand mit viel Zeit für Reisen und Hobbys



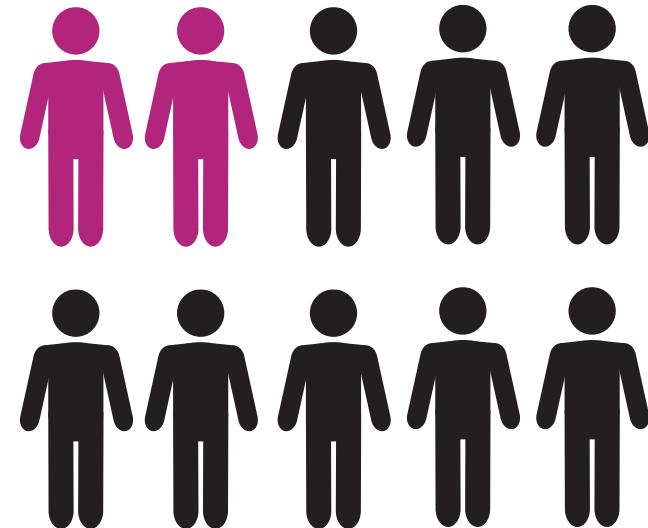
Andere kämpfen mit psychologischen, sozialen und gesundheitlichen Herausforderungen

# Altersarmut in der Schweiz

**300'000**

**300 000 Senior:innen**

leben an oder unter der Armutsgrenze



**20% der Personen im Pensionsalter**  
sind arm oder armutsgefährdet

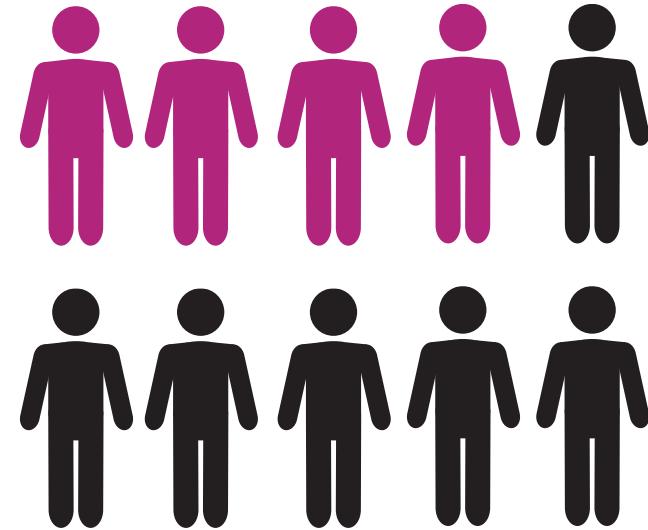
Quelle: ProSenectute

# Einsamkeit in der Schweiz

160'000

160 000 Personen im Alter von über 62

Leiden unter Einsamkeit



Fast 40% der Personen über 55  
fühlen sich manchmal oder oft einsam

# Herausforderung Ruhestand

- Häufig mit psychologischen, sozialen und gesundheitlichen Herausforderungen verbunden



## Psychologische Herausforderungen

- Verlust der beruflichen Identität
- Gefühl der Nutzlosigkeit
- Sinnverlust
- Angst vor Isolation



## Soziale Herausforderungen

- Verlust von sozialen Netzwerken
- Risikofaktoren für Isolation
- Armut und finanzielle Unsicherheit



## Gesundheitliche Herausforderungen

- Chronische Krankheiten
- Psychische Krankheiten
- Unfälle / Verletzungen

# Auswirkungen von Armut und Isolation



## Schlechtere Gesundheit

Zahlreiche körperliche und psychische Probleme



## Schlechtere Wohnsituation

Schlecht instand gehaltene, überbelegte Wohnungen



## Soziale Exklusion

Werden aus sozialen Netzwerken ausgeschlossen



## Tiefere Zufriedenheit

Wenig Zufriedenheit und tiefe Lebensqualität

# Ihr seid dran!

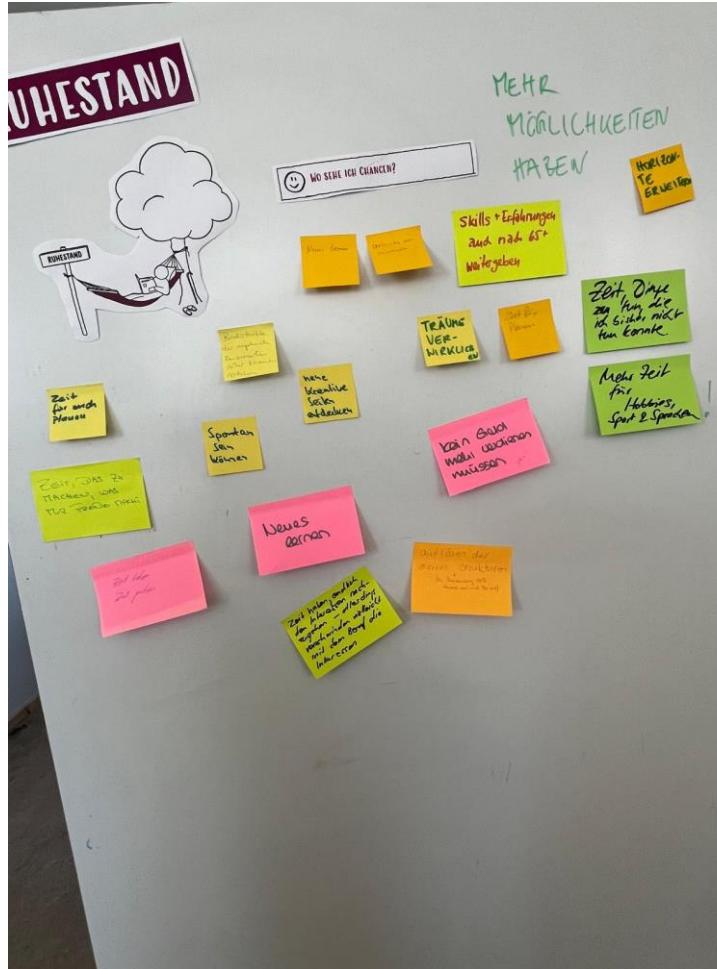
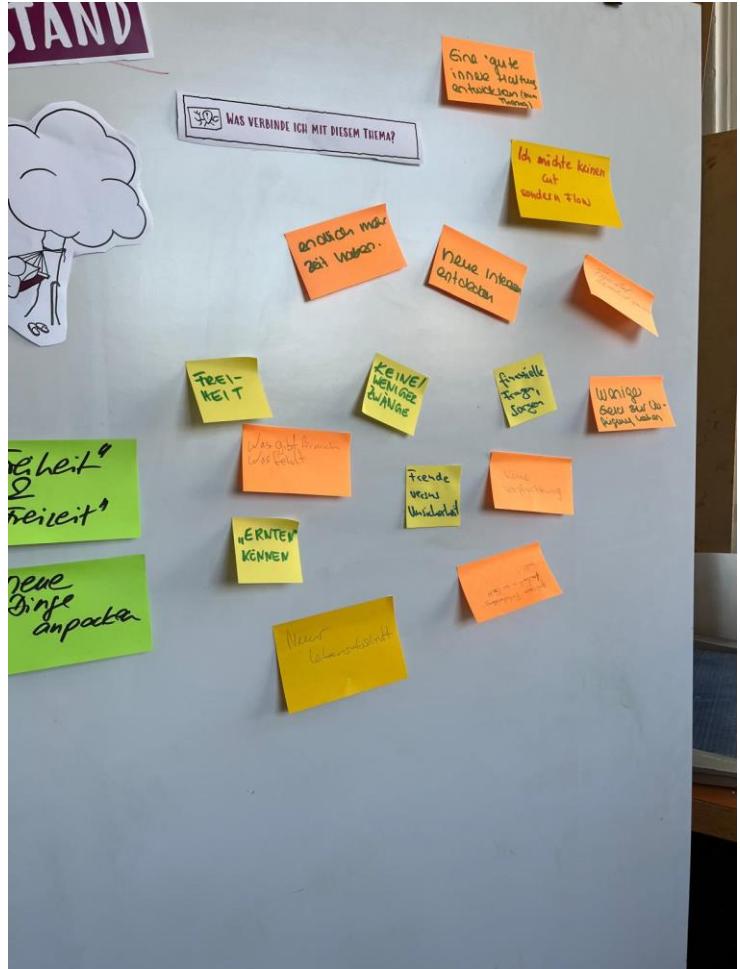


## Thema Ruhestand



- Was motiviert mich persönlich an diesem Workshop?
- Was verbinde ich mit diesem Thema?
- Was sind Themen, die für mich wichtig sind?
- Wo sehe ich Herausforderungen?
- Wo sehe ich Chancen?

# Resultate der Gruppenarbeiten – Beispiele



# Resultate der Gruppenarbeiten

## Was motiviert mich persönlich an diesem Workshop?

- Inspiration
- Ideen zu finden
- Beitrag zu Verbesserung
- Ideen, sehen was andere machen
- Einblicke in unterschiedliche Realitäten → Ressourcen + Unterstützungsbedarf kennen lernen
- Ideen Aha momente
- Ideen finden, die ich umsetzen kann mit Gleichaltrigen
- Wie und wo knüpfen wir neue Kontakte?
- Anregungen bekommen
- Netzwerk bilden
- Das Thema ist hochaktuell und es ist sinnvoll sich damit zu befassen, da die Potentiale enorm sind
- Vorbereitung auf die Zeit «Ruhestand»
- Wie sehen das andere in diesen Alter?
- Inspiration zu bekommen
- Chancen einladen
- Inspiration
- Gesellschaft mitgestalten
- Mich mit dem Thema auseinandersetzen
- Dort einen Beitrag leisten, wo ich das kann
- Erarbeitetes auch weitergeben
- Persönliche Respektive mit anderen erarbeiten

# Resultate der Gruppenarbeiten

## Was verbinde ich mit dem Thema Ruhestand?

- Finanzielle Fragen, Sorgen
- Freud und Angst
- Freude vs. Unsicherheit
- «Ernten» können
- Freiheit
- Keine/wenige Zwänge
- Eine gute innere Haltung entwickeln (Zum Thema)
- Endlich mehr Zeit haben
- Keine Verpflichtung
- Tagesablauf selbstbestimmte organisieren
- Entscheid finden
- Was gibt's für mich? Was fehlt?
- Weniger Geld zur Verfügung haben
- Neue Interessen entdecken
- Neuer Lebensabschnitt
- Neue Dinge anpacken
- Freiheit und Freizeit
- Ich möchte keinen Cut sondern Flow

# Resultate der Gruppenarbeiten

## Was sind Themen, die für mich wichtig sind?

- Vielfalt der Ideen gut bündeln
- Beweglichkeit, aktiv bleiben
- Zeit, andere zu unterstützen
- Zufriedenheit
- Weniger Vereinsamen
- Eine neue Aufgabe finden
- Geistig und technisch fit bleiben, z.B. digitale Medien
- Gesundheit
- Trotz gesundheitlichen Beeinträchtigungen soziale Treffen
- Mobilität
- Kontakte
- Wie wohnen?
- Grenzen erweitern
- Genügende soziale Kontakte pflegen
- Nicht verbittert zu werden, zu jammern
- Der Ruhe- oder Unruhestand «muss» zum gelebten Leben passen
- Meine Know-How weitergeben
- Übergänge neu denken
- Neue Tagesstruktur finden
- Gesundheit
- Finanzen
- Kontakte
- Loslassen können
- Neue Herausforderung annehmen
- Mutig und interessiert bleiben
- Gleichgesinnte Mitgestalter des Ruhestands
- Körperlich fit bleiben
- Up-to-date bleiben in Bezug auf Digitalisierung
- Alters WG
- Achtsamkeit
- Sukzessive Veränderung («ausplämperle» lassen)
- Sinnhafte Beschäftigung vs Zeit verplempern
- Geistig fit bleiben
- Sein dürfen
- Veränderungen annehmen können
- Nach den eigenen Werten leben
- Erfahrung austauschen

# Resultate der Gruppenarbeiten

## Wo sehe ich Chancen?

- Mehr Möglichkeiten haben
- Zeit für mich planen
- Bedürfnisse der (angehenden?) Pensionierte näher kennen lernen /erfahren
- Spontan sein können
- Neue kreative Seiten entdecken
- Horizonte erweitern
- Neues lernen
- Gelerntes anzuwenden
- Träume verwirklichen
- Zeit für Planen
- Zeit das zu machen, was mir Freude macht
- Zeit haben / Zeit geben
- Skills & Erfahrungen auch nach 65+ weitergeben
- Zeit Dinge zu tun, die ich bisher nicht tun konnte
- Mehr Zeit für Hobbies, Sport und Sprachen
- Kein Geld mehr verdienen müssen
- Zeit haben, endlich den Interessen nachzugehen – allerdings verschwinden vielleicht mit dem Beruf die Interessen
- Auflösen der starren Strukturen → bis Pensionierung 100% und danach nur noch Freizeit
- Neues Lernen

# Resultate der Gruppenarbeiten

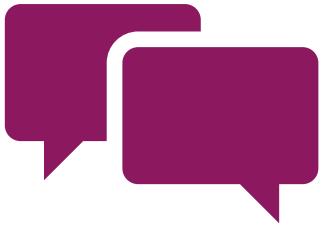
## Wo sehe ich Herausforderungen?

- Finanziell
- Fehlende Resonanz
- Wo finde ich veröffentlichte Informationen? Z.B. bei Abstimmungen
- Etwas sinnvolles zu tun, das man gerne macht
- Fehlende Anerkennung / soziale Stellung
- Frühzeitig Nebenberuflich Selbstständigkeit parallel aufbauen
- Zu langsam werden
- Einschränkung der Beweglichkeit
- Vereinsamung
- Tagesablauf
- Vor vielen Jahren hat man gearbeitet bis man nicht mehr konnte – Heute entscheidet man sich, aufzuhören
- Verlust von...
- Strukturen
- Gefühl von Selbstwirksamkeit
- Arbeitskolleg\*innen
- Finanzen
- Mit einem kleineren Budget auskommen und dennoch integriert bleiben im Sozialen Bereich
- Evtl. gesundheitliche Einschränkungen
- Neue Gewohnheit aneignen
- Blickwechsel von beruflichen Fokus auf meine Leidenschaften
- Nicht mehr gebraucht werden
- ... das ich die Zeit gut nutze

# Altersbilder

Wie denken wir über ältere Menschen?





# Austausch und Diskussion

Umfrage Alter



# Es wird ernst mit dem demografischen Wandel!

*Bye-bye Babyboomers!* Wir stehen an der Schwelle einer grossen Pensionierungswelle – jener der Babyboomer

Old people are an increasing burden, but must our young be the ones to shoulder it?

*Phillip Inman*

## Auf dem Weg in die Pensions-Krise?

Die Geldschwemme der Zentralbanken treibt Pensionskassen und Lebensversicherer in riskantere Anlagen. Dies könnte in vielen Ländern Schäden bei der Altersvorsorge anrichten. Was droht den Bürgern?

PENSIONEN

## Die Pensionsbombe tickt

RICHTIGER UMGANG MIT PATIENTEN

## Demenz: Belastung für Angehörige

# Überalterung der Bevölkerung als Bedrohung für die Altersvorsorge

Die Welt befindet sich derzeit in einem bedeutenden demografischen Wandel, der sich bereits jetzt negativ auf unsere Altersvorsorge auswirkt.

Nach dem Unfall von Prinz Philip (97)

# Sind Senioren die schlechteren Autofahrer?

**Wie alt ist zu alt? Die Debatte über die Altersgrenze in der Politik**

**NDR Info live: Senioren am Steuer - ein zu hohes Risiko?**

## Vergreist im Amt

29. Januar 2023, 19:03 Uhr | Lesezeit: 2 min



Betrug am Telefon

**„Viele Menschen sind zu naiv“**

Kreis Heinsberg · Viele Senioren erhalten regelmäßig Anrufe, in denen Betrüger auf verschiedene Weise versuchen, an Geld zu kommen. Das rät ein Ex-Kommissar.

# 10 Tipps, um das biologische Alter zu senken

09.06.2015, 09:44 Uhr  
Von: [Susanne Stockmann](#)

© Adriana Krzesniak

IHR GEHEIMTIPP

## Frau mit fast 40 sieht jünger aus als mit 20

GEO+ DAS ALTERN BREMSEN

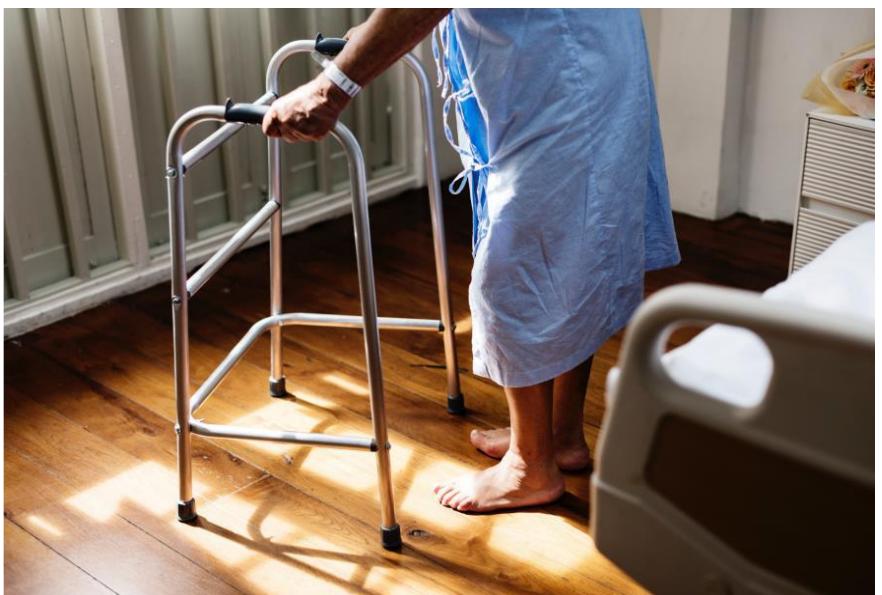
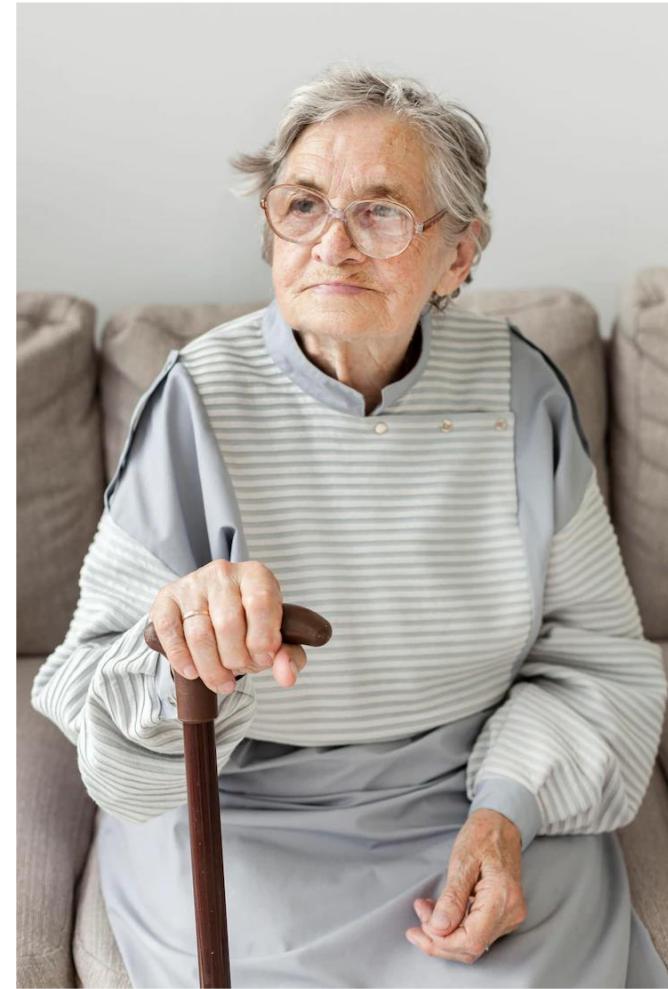
Sieben Faktoren helfen, länger jung zu bleiben – und so setzt man sie im Alltag um

## Für immer jung: So bleiben Sie gesund!



Kevin Murkisch  
6.01.2023 | 10 Minuten Lesezeit



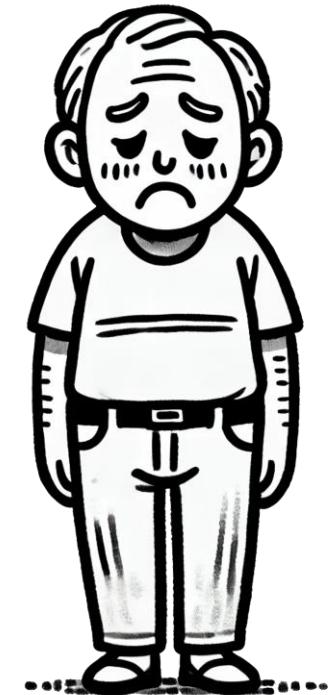




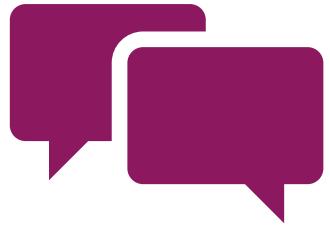


## Negative Altersstereotypen

- Ziel:
  - Identifikation und Hinterfragung negativer Altersbilder
- Vorgehen:
  1. In Gruppen aufteilen (3er bis 4er-Gruppen)
  2. Alleine oder zusammen: Eigenes Altersbild erforschen
  3. Darstellung eines «Typisch negativen alten Stereotyp»



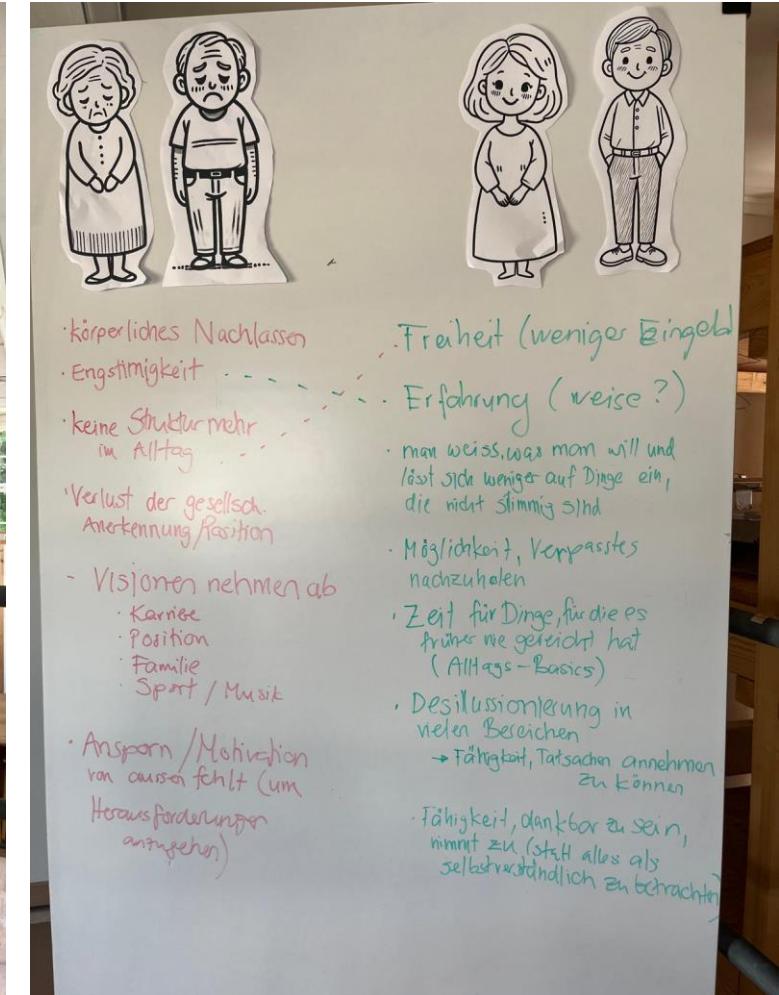
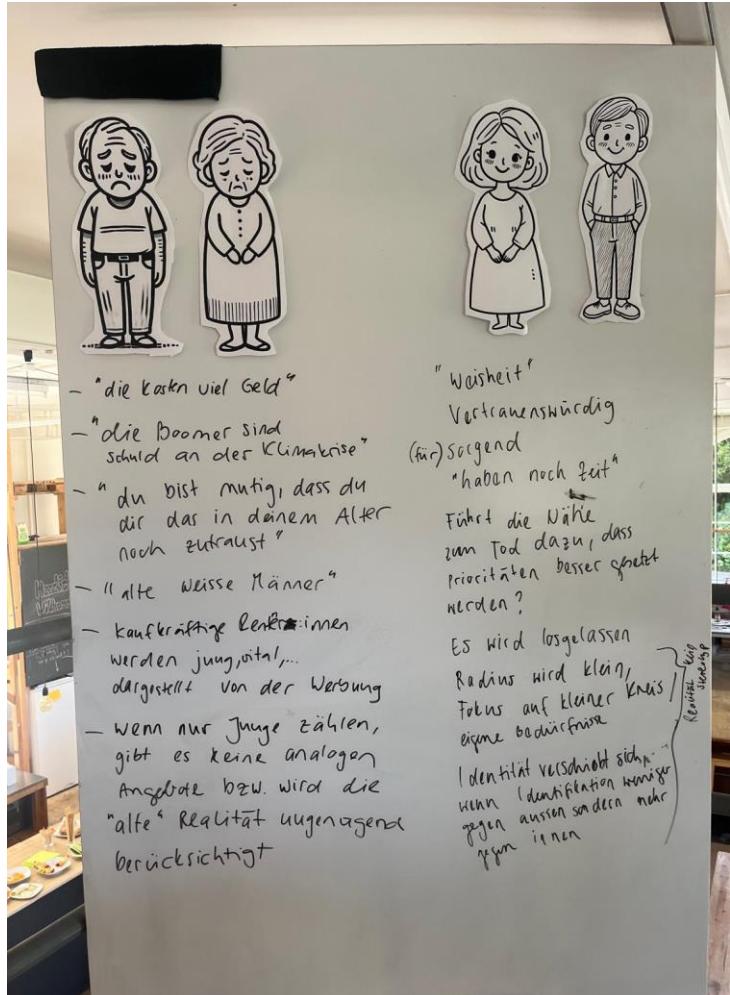
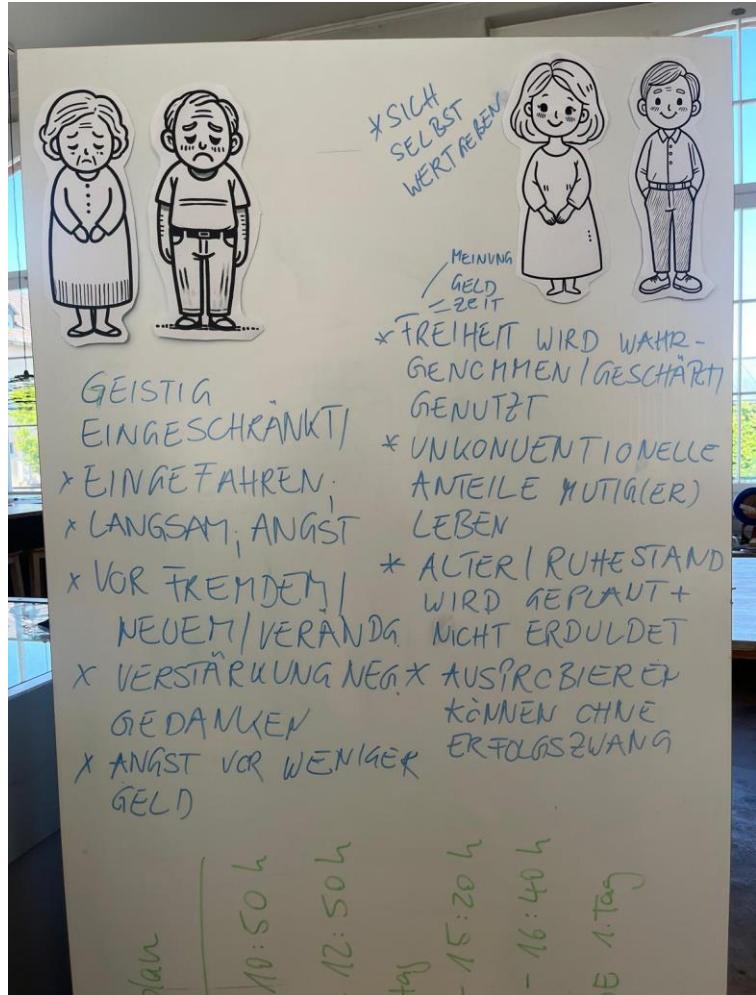
# Austausch und Diskussion



Besuch der negativen Altersbilder



# Resultate der Gruppenarbeiten – Beispiele



# Resultate der Gruppenarbeiten

## Negatives Altersbild

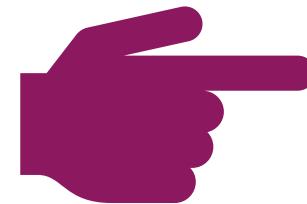
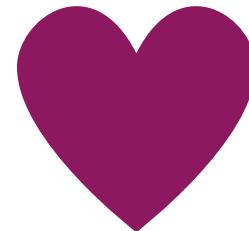
- Man traut Älteren nichts mehr zu
- Ältere Menschen sind nicht mehr leistungsfähig
- Wir brauchen sie nicht mehr
  - Langsam
  - Teuer
  - Alte Kosten nur
- Gesellschaft kreiert Alterstyp
- Ich bin nicht mehr schön
- Sich selber alt denken
- Nicht mehr nützlich
- Nicht mehr gefragt
- Nicht mehr erwünscht
- Ich bin nicht mehr gefragt
- Gefahr einsam zu werden
- Jetzt ist vieles nicht mehr möglich (z.B. Velofahren usw)
- Werden von Jüngeren als Alt angesehen
- Lästig sein, wenn man Hilfe braucht
- «Unzufriedenheit»
- Krankheit im Vordergrund
- Krankheit im Mittelpunkt
- Unzufriedenheit, eine Leere empfinden
- Langsam denken, laufen, fahren und mit die Welt entwickeln, langsam mithalten
- Andere Werte
- Langsamer
- Schwieriger neues zu lernen
- Mehr Erholungszeit
- Sensibler
- Empfindsamer
- Ermüdet
- Körperliches Nachlassen
- Engstirnigkeit
- Keine Struktur mehr im Alltag
- Verlust der gesellschaftlichen Anerkennung / Position
- Visionen nehmen ab
  - Karriere
  - Position
  - Familie
  - Sport / Musik
- Ansporn / Motivation von aussen fehlt (um Herausforderungen anzugehen)
- Geistig eingeschränkt
- Eingefahren
- Langsam
- Angst vor Fremden / Neuen / Veränderung
- Verstärkung negativer Gedanken
- Angst vor weniger Geld
- «Die kosten viel Geld»
- «Die Boomer sind Schuld an der Klimakrise»
- «Du bist mutig, dass du dir das in deinem Alter zutraust»
- «Alte weisse Männer»
- Kaufkräftige Renter\*innen werden jung, vital dargestellt von der Werbung
- Wenn nur Junge zählen, gibt es keine analogen Angebote wird die «alte» Realität ungenügend berücksichtigt



# Altersdiskriminierung

Altersdiskriminierung bezieht sich darauf, wie wir aufgrund des Alters gegenüber anderen oder uns selbst **denken, fühlen und handeln**

→ Menschen werden aufgrund ihres Alters benachteiligt



(World Health Organisation, 2021)

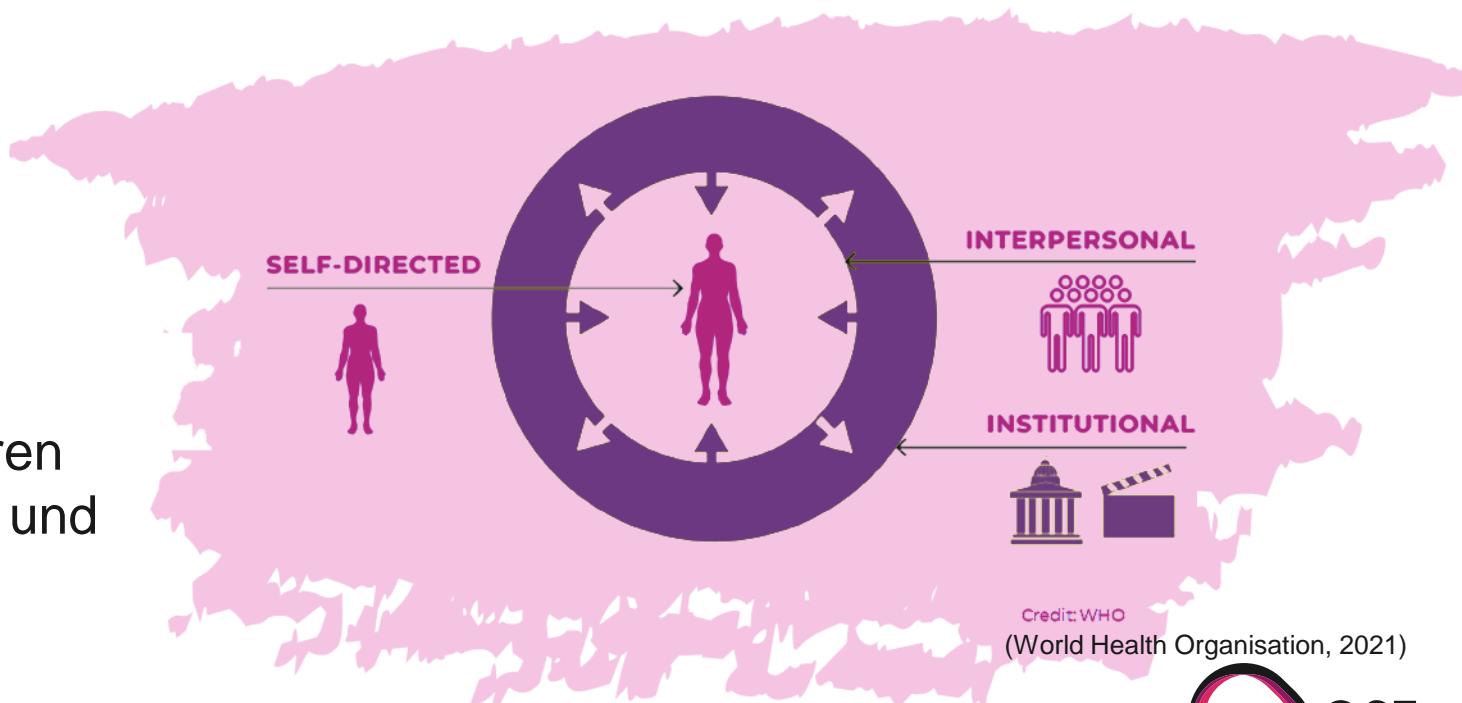
# Altersdiskriminierung ist überall



Altersdiskriminierung existiert in unseren **Institutionen**, unseren **Beziehungen** und in **uns selbst**

Altersdiskriminierung betrifft **Menschen aller Altersgruppen**

1 von 2 Personen **ist gegenüber** älteren Menschen altersdiskriminierend



# Altersdiskriminierung ist schädlich



Körperliche  
Gesundheit



Psychische  
Gesundheit



Soziale  
Gesundheit



Hohe Kosten für  
Individuum und  
Gesellschaft

(World Health Organisation, 2021)



# Austausch und Diskussion

Umfrage Altersdiskriminierung



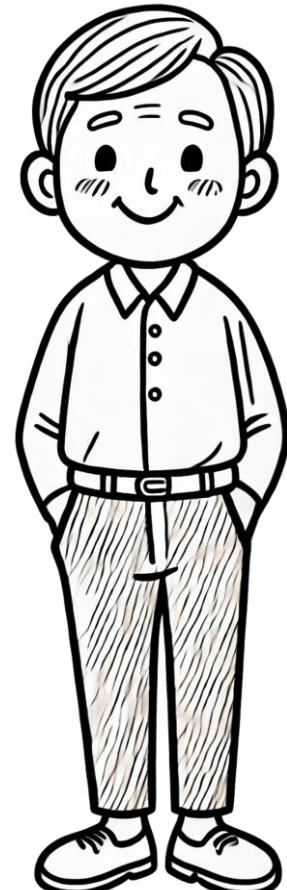
# PAUSE (15min)





## Entwicklung positives Altersbild

- Ziel:
  - Entwicklung eines positiven Altersbildes
- Vorgehen:
  1. Selbstreflexion Hinterfragung Altersbild und Entwicklung positives Altersbild
  2. Entwicklung positiver Selbstwahrnehmungen
  3. Besprechen in 3 bis 4er Gruppen und Darstellen eines «positiven Alten»



# Austausch und Diskussion



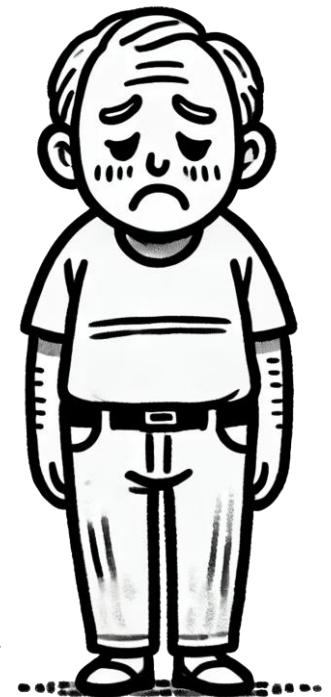
Besuch der positiven Altersbilder



# Resultate der Gruppenarbeiten

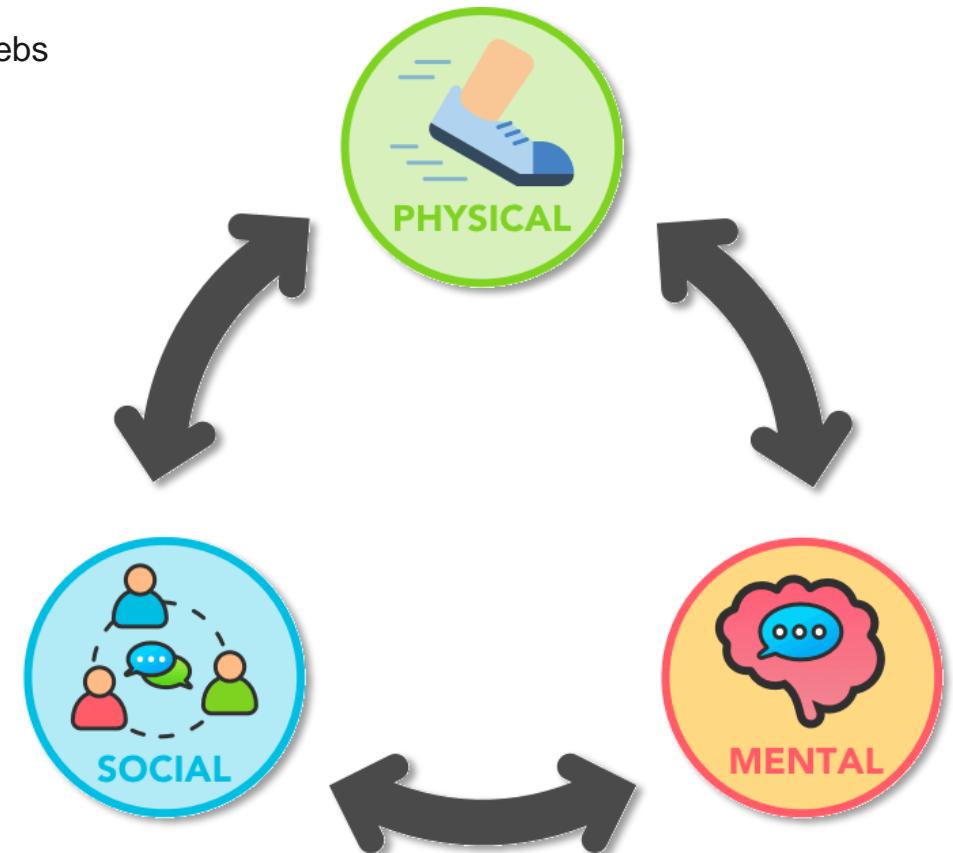
## Positives Altersbild

- Ich bestimme meinen Alltag
- Kein Druck
- Freiheit
- Ich entscheide
- Altersvorsorge
- Gelassener
- Geduldiger
- Sich selber finden
- Neue Chancen
- Achtsamkeit
- Wissen von früher / Geschichte erzählen an junge Leute
- Mithalten können mit den Jungen Leuten
- Aus Aussenstehender zu sehen dürfen
- Sind lebenserfahren
- Sind gelassener
- Freiwilligenarbeit
- Enkel hüten
- Zeit nehmen
- Die Erfahrung bezahlt sich
- Mehr Ferien
- Mehr Freizeit
- Neue Aufgabe
- Alt und Neue Hobbies pflegen
- Freiheit (weniger Eingebundenheit)
- Erfahrung (weise?)
- Man weiss was man will und lässt sich weniger auf Dinge ein, die nicht stimmig sind
- Möglichkeit, Verpasstes nachzuholen
- Zeit für Dinge, für die es früher nie gereicht hat (Alltags-Basics)
- Desillusionierung in vielen Bereichen → Fähigkeit, Tatsachen annehmen zu können
- Fähigkeit, dankbar zu sein, nimmt zu (statt alles als selbstverständlich zu betrachten)
- Sich selber wertgeben
- Freiheit/Geld/Meinung/Zeit wird wahrgenommen / geschätzt / genutzt
- Unkonventionelle Anteile mutig(er) leben
- Alter / Ruhestand wird geplant + nicht erduldet
- Ausprobieren können ohne Erfolgzwang
- «Weisheit»
- Vertrauenswürdig
- (für) sorgend
- «haben noch Zeit»
- Führt die Nähe zum Tod dazu, dass Prioritäten besser gesetzt werden?
- Es wird losgelassen
- Radius wird klein, Fokus auf kleiner Kreis / eigene Bedürfnisse
- Identität verschiebt sich, wenn Identifikation weniger gegen aussen sondern mehr gegen innen
- Realität kein Stereotyp



# Vorteile eines positiven Altersbildes

- **Bessere körperliche Gesundheit:**
  - Geringeres Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes, Herzkrankheiten, Krebs
  - Bessere kognitive Funktion
  - Hohe körperliche Aktivität
  - Weniger Schlafprobleme
  - Tiefer Sterblichkeitsrate
- **Psychologisches Wohlbefinden:**
  - Höhere Lebenszufriedenheit
  - Höheres Selbstwertgefühl
  - Verringert Risiko von Depressionen
  - Fördert optimistische Lebenseinstellung und stärkeren Lebensinn
- **Soziale Vorteile:**
  - Sozial aktiver → engagieren sich häufiger
  - Höhere soziale Teilhabe



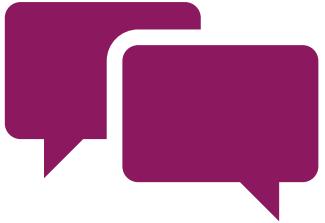
(Harvard School of Public Health, 2022; McKinsey & Company; Ingrand et al., 2018)

# Altersbilder, Ressourcen und Ruhestand

- Positive Altersbilder motivieren zur Nutzung vorhandener Ressourcen und zur Erschliessung neuer Möglichkeiten
- Positive Altersbilder fördern höhere Zufriedenheit im Ruhestand
- Menschen, die ihre Altersbilder bewusst positiv gestalten und ihre Ressourcen aktiv nutzen, erleben einen gesünderen und erfüllteren Ruhestand
- Ressourcen fördern die Entwicklung und Aufrechterhaltung positiver Altersbilder



# Austausch und Diskussion



Was hat das Altersbild mit dem Thema  
«gesunder Ruhestand» zu tun?





# Gesund in den Ruhestand?

## Workshop I – Block II

Co-Creation zur Verbesserung der psychischen  
Gesundheit und Lebensqualität im Ruhestand



# Heutiges Programm – Block II

<b>Block II: Nachmittag</b>	<b>3.5h</b>	<b>13:30</b>
<b>1. Begrüßung und Rückblick Vormittag</b>	30min	13:30
- Begrüßung und Vorstellungsrunde		
- Rückblick Vormittag (Ruhestand und Altersbild)		
<b>2. Präsentation Ergebnisse</b>	30min	14:00
- Teil 1: Wichtigste Eckpunkte (Präsentation und Diskussion)		
- Teil 2: Risiko- und Schutzfaktoren (Präsentation)		
<b>3. Gruppenarbeit zu den Resultaten</b>	80min	14:30
- Arbeit in Gruppen		
- Zusammentragen		
<b>Pause</b>	10min	15:50
<b>4. Gruppenarbeit: Problembeschreibung</b>	40min	16:00
- Arbeit in Gruppen		
- Zusammentragen		
<b>5. Evaluation, Ausblick und Organisatorisches</b>	15min	16:40
- Organisatorisches (nächste Schritte)		
- Evaluation		
<b>Apéro</b>		17:00



# Vorstellungsrunde

- Wer ist neu dazu gekommen?
- Kurze Vorstellungsrunde



# Rückblick Vormittag



THEMA RUHESTAND



THEMA ALTERSBILDER

# **Ergebnisse unserer Studie**

**Erste Resultate unserer repräsentativen Erhebung**



# Erhebung

- Umfrage in der Stadt St. Gallen
- Einladung an alle 55 bis 65-jährigen Einwohnerinnen und Einwohner
- Über 1000 Personen haben teilgenommen → repräsentativ
- Fragen:
  - soziodemografische Angaben
  - Soziale Beziehungen
  - Gesundheit
  - Einsamkeit etc.



# Wichtigste Eckpunkte

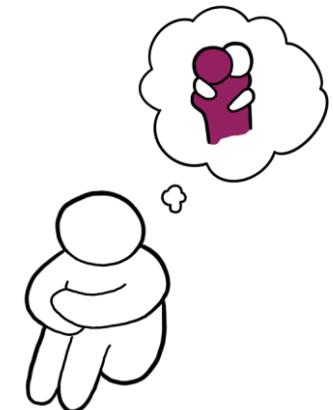


## ARMUT

- Ca. **20%** sind armutsgefährdet oder von Armut betroffen
- **37%** sind mit ihrer finanziellen Situation eher oder klar nicht zufrieden

## EINSAMKEIT

- Ca. **30%** fühlen sich moderat einsam
- **23%** fühlen sich stark oder sehr stark einsam

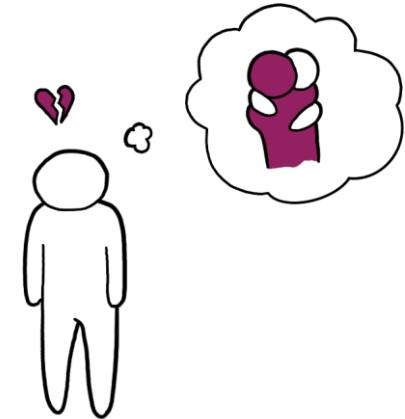


# Wichtigste Eckpunkte



## ANGEHÖRIGE UND PARTNER\* IN

- Im Durchschnitt haben die Teilnehmenden **4** Angehörige
- Über **40%** sind alleinstehend
- Fast **50%** leben alleine

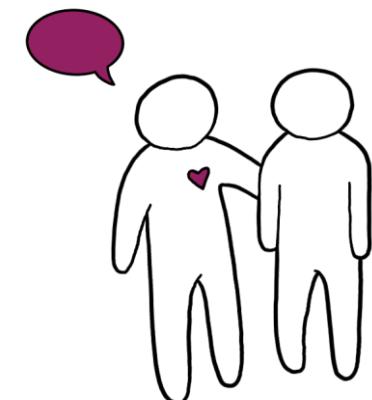


# Wichtigste Eckpunkt



## BEZIEHUNGEN UND UNTERSTÜTZUNG

- Fast **50%** sind mit der Beziehung zu ihren Angehörigen eher oder klar nicht zufrieden
- Ca. **60%** sind mit ihrer Beziehung wenig oder nur mittelmässig zufrieden
- Grundsätzlich relativ hohe soziale Unterstützung, dennoch über **25%** mit mittlerer bis niedriger sozialer Unterstützung



# Wichtigste Eckpunkte



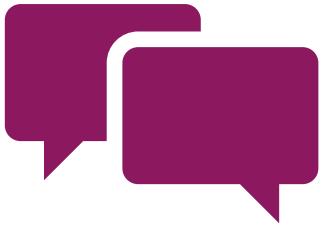
## PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- Die meisten haben eine moderate bis gute mentale Gesundheit
- Jedoch haben fast **20%** eine eher tiefe oder sehr tiefe mentale Gesundheit
- Ca. **20%** haben mittelgradige bis schwere depressive Symptome



## SOZIALE AKTIVITÄTEN

- Fast **60%** hat selten oder keine sozialen Aktivitäten (z.B. Freunde treffen, Kino, Ehrenamt)



# Diskussion in Kleingruppen

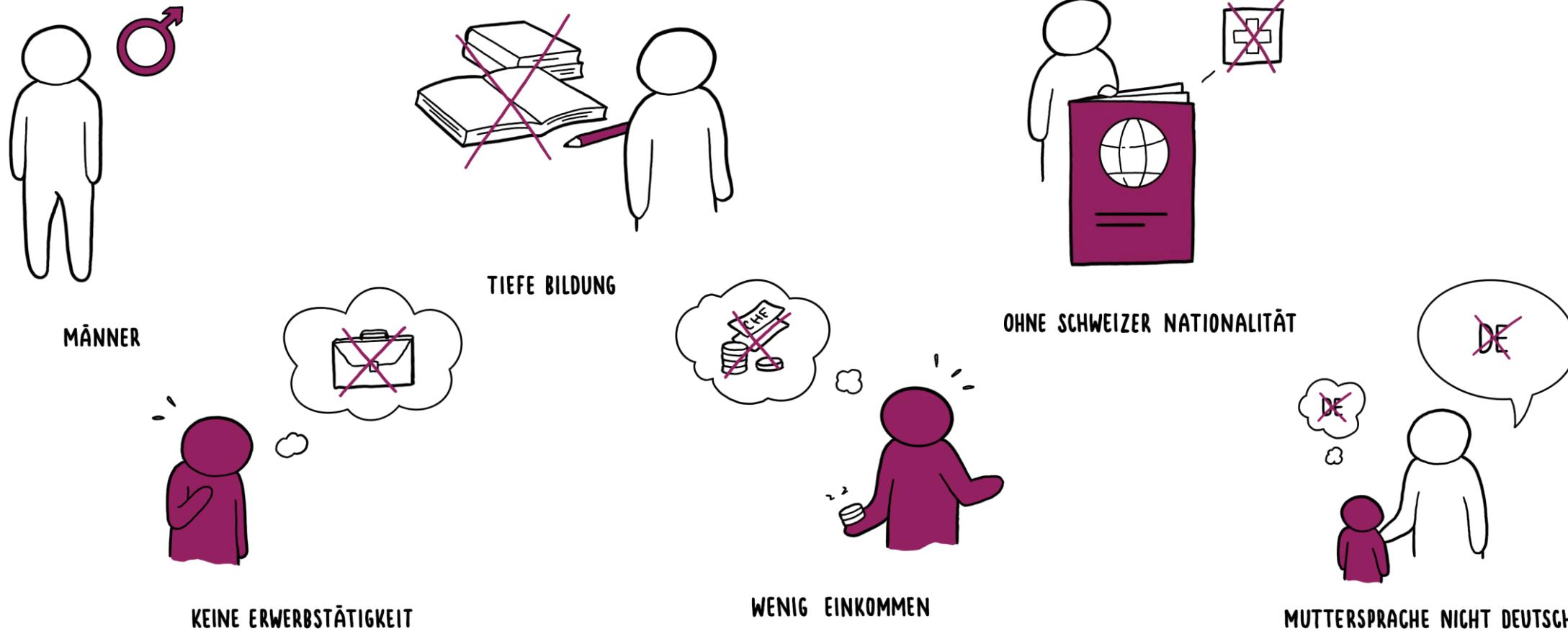
Was sind eure Gedanken zu diesen Ergebnissen?



- Wie stark trifft es auf euch zu?
- Überraschen euch die Resultate?
- Was hat euch überrascht?
- Was hat euch nicht überrascht?

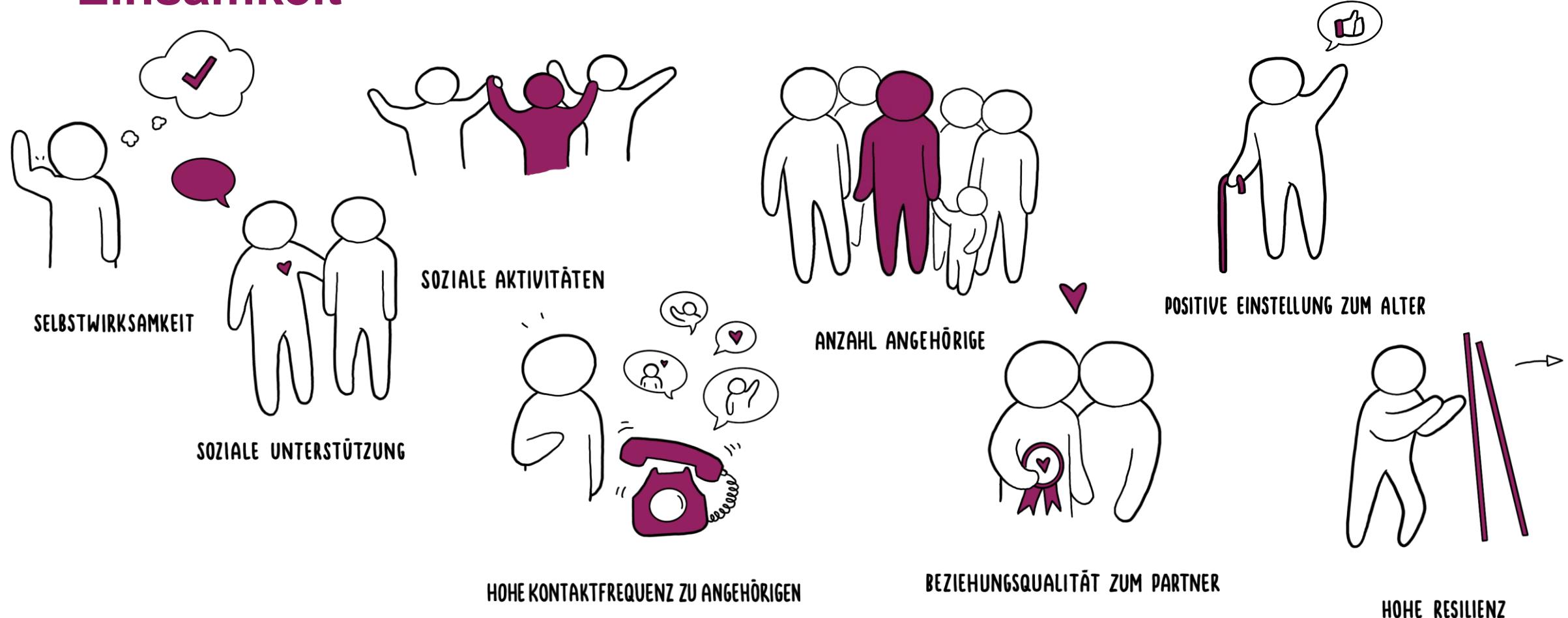
## Workshop I – Block II

# Risikofaktoren für schlechte psychische Gesundheit und Einsamkeit



## Workshop I – Block II

# Potentielle Schutzfaktoren psychische Gesundheit und Einsamkeit



## Positives Altersbild

- Positives Altersbild als Schutzfaktoren gegen Einsamkeit und schlechte psychische Gesundheit!
- Geht noch weiter: Kann sogar den «Einfluss» von Risikofaktoren abschwächen! (auch von nicht veränderbaren)
  - zB Risikofaktor tiefes Einkommen
  - Risikofaktor Alleinleben
  - Risikofaktor wenig Unterstützung
  - Risikofaktor keine Erwerbstätigkeit



**POSITIVE EINSTELLUNG ZUM ALTER**

# PAUSE (10min)

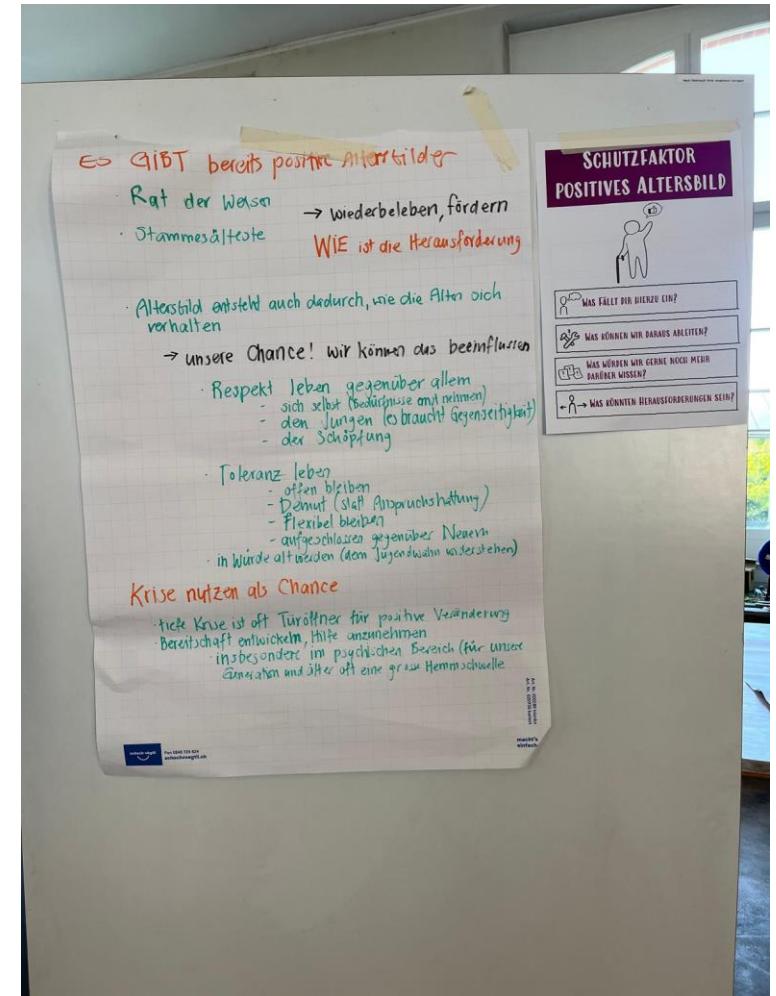
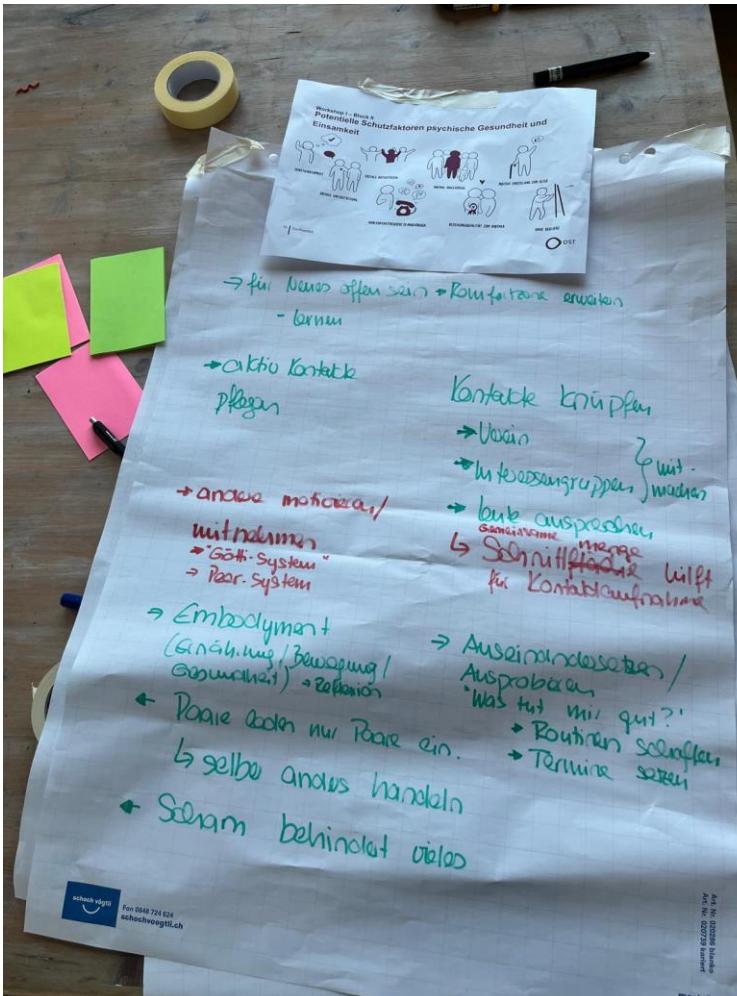
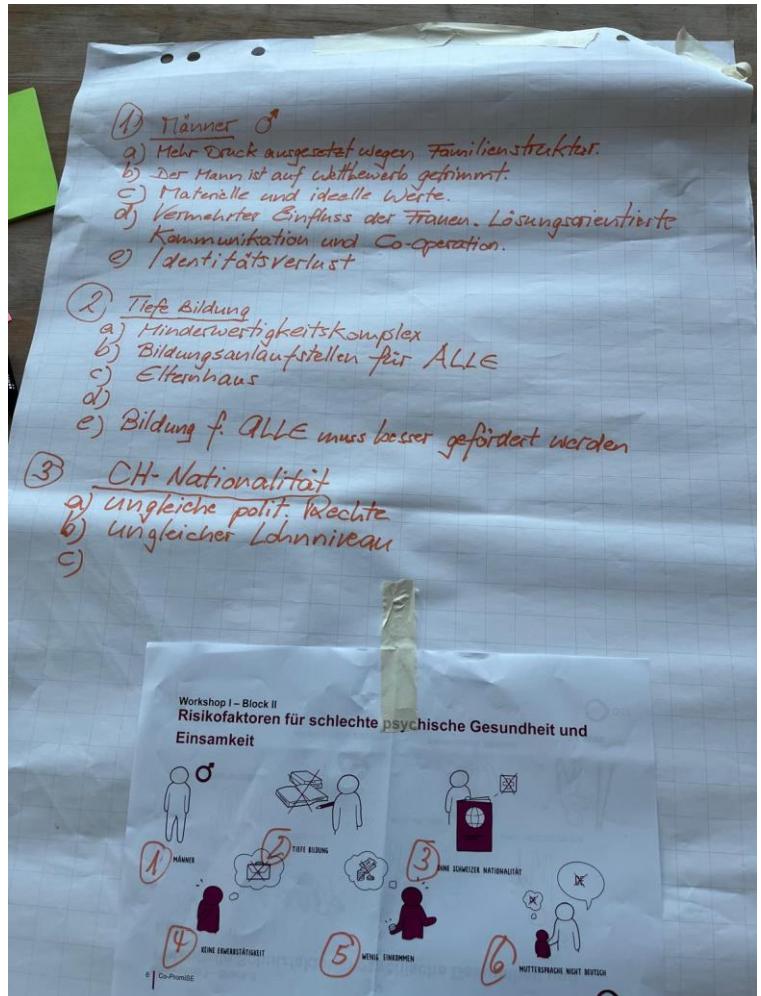




## Gruppenarbeit zu den Resultaten

- Gruppen: 3 bis 4 Personen
- Material: Post-it's
- Aufgabe:
  - Besucht als Gruppe jedes Thema an den Wänden und schreibt eure Gedanken zu den Fragen nieder
  - Vorstellen und Diskussion im Plenum

# Resultate – Impressionen



# Resultate Gruppenarbeit

## Risikofaktoren psychische Gesundheit und Einsamkeit

- Männer
  - Mehr Druck ausgesetzt wegen Familienstruktur
  - Der Mann ist auf Wettbewerb getrimmt
  - Materielle und ideelle Werte
  - Vermehrter Einfluss der Frauen, lösungsorientierte Kommunikation und Co-operation
  - Identitätsverlust
- Tiefe Bildung
  - Minderwertigkeitskomplex
  - Bildungsanlaufstellen für Alle
  - Elternhaus
  - Bildung für alle muss besser gefördert werden
- CH-Nationalität
  - Ungleiche politische Rechte
  - Ungleiches Lohnniveau

# Resultate Gruppenarbeit

## Schutzfaktoren psychische Gesundheit und Einsamkeit

- Für Neues offen sein → Komfortzone erweitern lernen
- Aktiv Kontakte pflegen
- Kontakte knüpfen und mitmachen
  - Verein
  - Interessensgruppen
  - Leute ansprechen (→ gemeinsame Schnittmenge hilft für Kontaktaufnahme)
- Andere motivieren / mitnehmen
  - Götti-System
  - Peer-System
- Embodiment (Ernährung, Bewegung, Besundheit) → Reflexion
- Paare laden nur Paare sein → selber anders handeln
- Scham behindert vieles
- Auseinandersetzen / Ausprobieren → «Was tut mir gut?»
  - Routinen schaffen
  - Termine setzen

# Resultate Gruppenarbeit

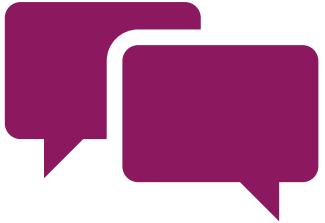
## Schutzfaktor positives Altersbild

- Es gibt bereits positive Alterbilder
- Rat der Weisen
- Stammesälteste → wiederbeleben, fördern → WIE ist die Herausforderung
- Alterbild entsteht auch dadurch, wie die Altern sich verhalten → unsere Chancen, wir können das beeinflussen
  - Respekt leben gegenüber allem
    - Sich selbst (Bedürfnisse ernst nehmen)
    - Den Jungen (es braucht Gegenseitigkeit)
    - Der Schöpfung
  - Toleranz leben
    - Offen bleiben
    - Demut (statt Anspruchshaltung)
    - Flexibel bleiben
    - Aufgeschlossen bleiben
    - Aufgeschlossen gegenüber Neuem
  - In Würde alt werden (dem Jugendwahn widerstehen)
  - Krise nutzen als Chance
    - Tiefe Krise ist oft Türöffner für positive Veränderung
    - Bereitschaft entwickeln, Hilfe anzunehmen
      - Insbesondere in psychischen Bereich (für unsere Generation und älter oft eine grosse Hemmschwelle)

## Organisatorisches

- Wer möchte weiterhin an den Workshops teilnehmen?
- Wie organisieren wir uns?
- Welche Tage eignen sich gut für Sitzungen?

# Evaluation



Rückmeldungen zum Workshop?



