



Gemeinde Pfäffikon ZH



## Die Fachstelle Alter

freut sich, Ihnen einen Vortrag zum Thema:

**Lebensqualität und Wohlbefinden – ein anderer Blick auf das Alter** präsentieren zu dürfen.

**Datum:** 9. November 2020

**Ort:** Alterszentrum Sophie Guyer

**Zeit:** 16:00 bis 18:00 Uhr

inkl. einem offerierten Apéro

Die Altersbeauftragte und die Referentin, Frau Cornelia Schubert, der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, freuen sich auf Ihre zahlreiche Teilnahme.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.



Jsabelle Fähndrich  
Leiterin Fachstelle Alter / Altersbeauftragte  
Alterszentrum Sophie Guyer  
Zelglistrasse 7  
8330 Pfäffikon ZH

jsabelle.faehndrich@pfaeffikon.ch  
Telefon 079 502 29 68  
www.pfaeffikon.ch



## **Lebensqualität und Wohlbefinden – ein anderer Blick auf das Alter**

**«Eines ist so wichtig, wie das andere: rechtzeitig zufassen und rechtzeitig loslassen können».**

*(Nikolaus von Kues)*

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt psychische Gesundheit als ein komplexes Konstrukt, gekennzeichnet durch dynamische Interaktionen zwischen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Dem gemäss ist psychische Gesundheit nicht einfach ein Zustand, der durch persönliche Veranlagung und individuelles Verhalten entsteht, sondern ein vielschichtiger Prozess mit vielen Einflüssen: individuellen, sozioökonomischen, kulturellen und ökologischen.

Eine Person fühlt sich z.B. psychisch gesund, wenn sie ihre intellektuellen und emotionalen Fähigkeiten ausschöpfen, die alltäglichen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten, in der Gemeinschaft einen Beitrag leisten- und ihr Leben autonom und unabhängig gestalten kann. Wenn Sie über ein stabiles Selbstwertgefühl und eine gefestigte Identität bezüglich ihrer verschiedenen Rollen in der Gesellschaft verfügt und sich als selbstwirksam erlebt.

Wie kann es gelingen, psychische Gesundheit und eine gute Lebensqualität auch im fortschreitenden Alter zu unterstützen?

Die in einer Gesellschaft dominanten Altersbilder haben nicht nur grundsätzliche Auswirkungen auf das gesellschaftliche Bild des Alters, sondern auch auf das Selbstbild älterer Menschen, darauf, wie sie sich als Teil der Gesellschaft erleben. Es ist bekannt, dass ein in jungen Jahren negativ internalisiertes Altersbild den Selbstwert und die Lebenszufriedenheit im höheren Alter beeinträchtigt, ein positives Altersbild hingegen die Entwicklung und Aufrechterhaltung von Resilienz begünstigt.

Der Vortrag beleuchtet gesellschaftliche Altersbilder, Entwicklungsaufgaben dieser Lebensphase und stellt Modelle zu deren Bewältigung vor. Dabei werden Kompetenzen und Ressourcen älterer Menschen betont.

Die Referentin möchte ältere Menschen dazu ermutigen, selbstbewusst zu ihrem *Altsein* zu stehen, eine ihrer Lebensphase entsprechende Alterskultur zu entwickeln mit eigenen Werten und Prioritäten und diese aktiv in die Gesellschaft einzubringen. Dies umso mehr, als dass man weiss, dass gesellschaftliche Altersstereotype entwicklungsregulative Funktionen haben, indem sie in jüngeren Jahren Bewertungsstandards und Orientierungspunkte der biographischen Normalentwicklung liefern und so entwicklungsbezogenes Handeln und Verhalten regulieren.

**Cornelia Schubert**, Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin  
Leitung Psychotherapie, Klinik für Alterspsychiatrie  
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

