Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 2 (1994)
Heft: 4: Dem Leben Jahre geben : Gesundheit im Alter

Artikel: Interview : Bedingungen schaffen, die ein gesundes Leben ermöglichen
Autor: Meili-Schibli, Bruno / Ackermann, Daniel
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818476

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Foto: Ursula Markus, Zürich

Interview:

Bedingungen schaffen, die ein gesundes Leben ermöglichen

Interview mit Dr. med. Daniel Ackermann, Arzt, Stellvertretender Leiter des Projektes SUGES (Förderung von sozialer Unterstützung und Gesundheit in der Stadt)

Alter und Zukunft: Unfälle und Krankheiten sind weder Zufall noch Schicksal, sondern können häufig auf soziale Bedingungen zurückgeführt werden. Als Ursachen stehen dabei oft Stresssituationen im Vordergrund. Welches sind typische Formen von Stress, die bei Betagten zu Unfällen und Krankheiten führen können?

Dr. Daniel Ackermann: Wenn Anforderungen und Ressourcen nicht mehr im Gleichgewicht stehen, entsteht Stress. Die Definition dieses Gleichgewichtes ist sowohl von subjektiven Faktoren als auch von objektiven Gegebenheiten abhängig.

Weil die Fähigkeit, sich auf neue äussere Lebensbedingungen einzustellen, mit zunehmendem Alter abnimmt, können oft schon geringfügige Änderungen des äusseren Lebensrahmens bei älteren Leuten zu Stress führen. So ist es möglich, dass beispielsweise die Schliessung eines Quartierladens, eine Baustelle, die zu einem Umweg zwingt, oder die Renovation der Wohnung im Alter zu Schwierigkeiten führen, während die gleichen Ereignisse von jüngeren Leuten als normale Schritte im Lebensablauf interpretiert werden. Hinzu kommen aber schwerwiegende Ereignisse, die für das Alter typisch sind: Der Verlust eines Partners, von Verwandten, Nachbarn oder das Bewusstwerden der abnehmenden körperlichen beziehungsweise geistigen Fähigkeiten. Ein Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Stresssituationen und dem Auftreten gesundheitlicher Störungen ist insbesondere bei den Betagten feststellbar.

Soziales Bindungsnetz gegen Stress

Stress muss aber nicht unbedingt zu Unfällen oder Krankheiten führen (vgl. Artikel von Dr. Esther Röthlisberger in dieser Ausgabe von «Alter und Zukunft», Seiten 5–7) Sie untersuchen, inwieweit ein soziales Beziehungsnetz helfen kann, Stress zu bewältigen, so dass keine nachhaltigen gesundheitlichen Folgen entstehen. Wie muss man sich dies vorstellen?

Wir haben danach gefragt, in welchem Umfang Kinder, Verwandte, Nachbarn und Freunde für Betroffene eine Unterstützung in schwierigen Situationen darstellen können. Dabei unterscheiden wir zwischen praktischer (Handlungen im Alltag) und psychologischer (bereit sein für ein Gespräch, moralische Hilfe) Unterstützung.

Das Projekt SUGES (Förderung von sozialer Unterstützung und Gesundheit in der Stadt Zürich)

Die Abteilung für psychosoziale Medizin der psychiatrischen Poliklinik des Universitätsspitals Zürich führt seit 1985 Projekte durch zum Thema «Soziale Unterstützung und Gesundheit», so etwa eine Längsschnittstudie über den Zusammenhang von sozialer Unterstützung und Gesundheit (zwei Nationalfonds-Projekte 1986–1991). Im weiteren wurden Aktionsforschungsprojekte «Nachbarschaftshilfe Zürich-Altstetten», «Bezahlte Laienhilfe im Rahmen der Spitex Albisrieden» (finanziert vom Gesundheits- und Wirtschaftsamt der Stadt Zürich 1987–1991) realisiert.

Das gegenwärtige Projekt wird vom Schweizerischen Nationalfonds (NFP 29) und der Stadt Zürich, Gesundheits und Wirtschaftsamt, finanziert.

Dr. med. Daniel Ackermann, Arzt, ist Stellvertretender Leiter des Projektes SUGES. Dieses wird von der Abteilung für psychosoziale Medizin der psychiatrischen Poliklinik des Universitätsspitals Zürich in Zusammenarbeit mit der Schule für soziale Arbeit in Zürich durchgeführt.

Aber auch das Gegenteil wurde von uns untersucht: Wie weit sind Kinder ein Negativfaktor? Es ist ja nicht zwangsläufig gut, wenn möglichst viele da sind, sondern wir wollen auch wissen: was bedeuten sie, was bringen sie den alten Menschen wirklich, und wie weit sind Verwandte, Freunde und Nachbarn eine Belastung?

Das wichtigste soziale Netz sind sicher die Kinder; die Betagten sind bereit, die angebotene Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dann nimmt diese Bereitschaft sehr rasch ab. Zwar wird das Hilfepotential von Nachbarn und Freunden als sehr gut eingeschätzt. Man stellt jedoch fest, dass es tatsächlich sehr wenig in Anspruch genommen wird. Was daran hindert, ist vor allem das Gefühl, man könnte nicht zurückgeben, was man an Hilfe in Anspruch genommen hat.

Bei Beanspruchung von professioneller, bezahlter Hilfe – etwa durch Spitex-Dienste – kommt dieses Gefühl nicht auf. Trotzdem ist es wichtig, dass dieses Potential möglicher Hilfe vorhanden ist und wahrgenommen wird. Bereits die Wahrnehmung der Möglichkeit kann ein Stück weit zur Stressbewältigung beitragen. Es muss gar nicht unbedingt zu einer Handlung kommen, um entlastend wirken zu können. In diesem Sinne kann auch eine weit entfernt wohnende Tochter, die nur telefonisch erreichbar ist, viel dazu beitragen, Stresssituationen zu bewältigen. Oft ist es ja die persönliche gedankliche Konstruktion einer Situation, in der man sich befindet, die den Stress ausmacht. Diese Konstruktion hat kommunikativ sehr starken Einfluss: da kann ein Telefongespräch mit der Tochter in Genf grosse stresspuffernde Wirkung haben, obwohl sich – real gesehen – an der Situation nichts ändert.

Möglichkeiten kultureller Veränderungsprozesse

Wir wissen nicht nur, dass sich familiäre Beziehungen in den letzten 30 bis 40 Jahren stark verändert haben. Wir müssen auch annehmen, dass dies in den nächsten Jahrzehnten noch in zunehmendem Mass der Fall sein wird. Umfang, Intensität und Qualität der Familienbeziehungen werden weiter abnehmen. Heisst dies nun, dass wir kranken Zeiten entgegengehen?

Die Frage ist, ob das familiäre Netz ersetzt werden kann durch ein anderes, das ähnliche Qualitäten aufzuweisen hat. Heute ist unsere Beziehungskultur dadurch geprägt, dass wir die Hilfe von Freunden und Nachbarn wenig in Anspruch nehmen. Da offenbaren sich Veränderungsmöglichkeiten. Wenn solche kulturelle Veränderungsprozesse ausgelöst werden können, dann wird es möglich, die Ressourcen dieses sozialen Netzes besser auszuschöpfen; diesem Ziel ist ein Teil unseres Projektes gewidmet.

Als weiteres Hindernis haben Sie auf die mangelnde Wechselseitigkeit dieser Beziehungen hingewiesen. Wie können wir der Betagtenhilfe im Rahmen der helfenden Nachbarschaftsbeziehung mehr Gewicht geben?

Zu einer guten Beziehung gehört Geben und Nehmen. Sobald das Nehmen in einer Situation überwiegt, ist die Beziehung belastet. Auch wenn es eine enge Beziehung ist, hat sie trotzdem keine gute Qualität als Stresspuffer.

Um die Austauschbeziehung zwischen einer jungen Nachbarin, die einer älteren Frau hilft, ins Gleichgewicht zu bekommen, ist es notwendig, dass sich die ältere Frau bewusst wird, dass sie in dieser Beziehung zur jüngeren Person auch etwas einbringt: Anregung, Lebensweisheit und Wärme.

Mit zunehmendem Selbstbewusstsein der älteren Generation wird sich dieses Ungleichgewicht zugunsten der Älteren verbessern. Das ist die eine Seite. Andererseits erhöht sich mit der Dauer der Beziehung die Chance, die helfende, abhängige Verbindung in ein Gleichgewicht zu bringen. Wer also auf familiäre Beziehungen verzichten muss oder will, tut gut daran, Beziehungen zu Nachbarn, Bekannten und Freunden über lange Zeit gut zu pflegen.

Prävention heisst, Situationen vermeiden, die zu Krankheiten und Unfällen führen können, oder Bedingungen schaffen, die ein gesundes Leben ermöglichen. Demnach ist es wichtig, schon zu einem frühen Zeitpunkt im Lebenslauf mehr von der eigenen Energie für das soziale Netz aufzuwenden statt zum Beispiel für Arbeit und Karriere.

Herr Ackermann, ich danke Ihnen für das Gespräch.

Interview: Bruno Meili-Schibli
Pro Senectute Kanton Zürich

REHA HILFEN AG
Mühlegasse 7 · 4800 Zofingen
Tel 062 514 333 · Fax 062 514 336
Hilfsmittel für Gehbehinderte
- Gehhilfen - Leichtrollstühle
- Badehilfen