

09.10.2013 – 09:24 Uhr

Zum Int. Tag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober 2013 / Die psychische Gesundheit im Alter bedarf besonderer Aufmerksamkeit

Zürich (ots) -

Die Wahrscheinlichkeit, an einer psychischen Störung zu erkranken, ist bei alten Menschen doppelt so hoch wie bei jüngeren Menschen. Grund dafür ist eine Häufung von kritischen Lebensereignissen, körperlichen Beschwerden sowie hirnorganischen Veränderungen im dritten und vierten Lebensabschnitt. Die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana und das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich machen anlässlich des Internationalen Tags der psychischen Gesundheit am 10. Oktober auf die vermehrt auftretenden psychischen Belastungen im Alter aufmerksam und zeigen Strategien zur Erhaltung von psychischer Gesundheit auf.

Psychische Gesundheit ist nach McCulloch (2009) eine zentrale Ressource für die Lebensphase Alter. Sie macht es möglich, das Alter wertzuschätzen. Wer sich psychisch gesund fühlt, kann besser mit körperlichen Erkrankungen, Trauer oder anderen alterstypischen Ereignissen umgehen. Zu den wichtigsten psychischen Belastungen im Alter gehören Pensionierung, Verluste im sozialen Netz, eigene Erkrankungen, Todesfälle oder auch der Umzug in eine betreute Wohnsituation. Diese kritischen Lebensereignisse erfordern vom Individuum Verarbeitung und Anpassung. Verschiedene Schutzfaktoren dienen der Erhaltung von psychischer Gesundheit im Umgang mit diesen Belastungen. Je mehr Schutzfaktoren eine Person besitzt, desto besser kann sie kritische Lebensereignisse bewältigen. Zu den sozialen Schutzfaktoren gehören soziale Netzwerke, wie das Wohnen in Nähe der Bezugspersonen, Freundschaften oder auch Zugang zu lokalen Unterstützungs- und Servicedienstleistungen, Freiwilligenarbeit oder andere Formen der gesellschaftlichen Teilhabe.

Bettina Ugolini und Silvia Angst vom Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich zeigen in einem Artikel auf http://www.promentesana.ch/page.php?language=de&pages_id=67 Massnahmen auf, wie in der Lebensphase des Alters die eigene psychische Gesundheit gestärkt und psychische Beeinträchtigungen verhindert werden können.

Kontakt:

Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich

Dr. phil. Bettina Ugolini

Leiterin Beratungsstelle LiA

Tel.: +41 44 635 34 23

Mail: bettina.ugolini@zfg.uzh.ch

Psychologisches Institut - Psychopathologie und Klinische Intervention

PD Dr. Simon Forstmeier

Oberassistent, Arbeitsgruppenleiter

Tel.: +41 (0)44 635 73 05

Mail: s.forstmeier@psychologie.uzh.ch

Stiftung pro mente sana

Uwe Bening, dipl. Psychologe

Leiter Fachbereich Recovery

Telefon: +41 44 563 86 00

Mail: u.bening@promentesana.ch