

# Seniorinnen und Senioren – Umgang mit kritischen Lebensereignissen

**PSYCHOLOGIE** Mit zunehmendem Alter können uns kritische Lebensereignisse ins Wanken bringen und unsere Gesundheit beeinträchtigen. Wie wir auf solche Ereignisse reagieren und wie wir damit umgehen, hängt von unserer Anpassungsfähigkeit und unserem sozialen Umfeld ab.

Heirat, Pensionierung, Trauer, Krankheit... Unser Leben lang stehen wir immer wieder vor wichtigen Wendepunkten, vor kritischen Lebensereignissen. Diese Situationen verursachen für uns Stress und können Auslöser für ein Problem sein oder aber Anstoss zu einer positiven Veränderung geben. Die Psychologin und Dozentin an der Fakultät für Sozial- und Politikwissenschaften der Universität Lausanne, Dr. Daniela Jopp, hat sich auf die Erforschung des Lebens betagter Menschen spezialisiert: «Im Alter von 80 bis 85 Jahren lässt sich klar eine qualitative Veränderung feststellen.» Es kommt zu einer Häufung chronischer Krankheiten, das gesellschaftliche Leben ist eingeschränkt und nach und nach verliert man immer mehr Freunde und Bekannte. Wir werden zunehmend einsamer, weil unsere Lieblingsbeschäftigungen eingeschränkt oder nicht mehr möglich sind, weil wir nicht mehr genügend mobil oder autonom sind. Manchmal führt ein Sturz oder ein Unfall dazu, dass wir früher in ein Pflegeheim eintreten müssen, als uns lieb ist. Der Forschung zufolge kann ein kritisches Lebensereignis aber durchaus auch positive Auswirkungen haben, uns neue Energie geben und eine positive Veränderung ermöglichen. Alles ist immer eine Frage der Perspektive, der Anpassungsfähigkeit und der Anpassungsbereitschaft.

## Pensionierung oder Todesfall einer nahestehenden Person

Die Forscherin präzisiert, dass es zwei Kategorien kritischer Lebensereignisse gibt: «Manche sind zu einem gegebenen Zeitpunkt absehbar und wir alle werden eines Tages davon betroffen sein. Bei anderen hingegen handelt es sich um aussergewöhnliche, unerwartete Ereignisse.» Zu den Ereignissen, welche die Gesundheit älterer Menschen am stärksten beeinträchtigen, zählt sie beispielsweise die Pensionierung, gesundheitliche Probleme und soziale Verluste wie der Todesfall des Lebenspartners oder der Lebenspartnerin, von Freunden oder eines Kindes. «Das plötzliche Fehlen von Ressourcen, zusammen mit diesen



Veränderungen, führt zu Stress, sinkendem Wohlbefinden mit beispielsweise Schlafstörungen oder Antriebslosigkeit, sowie zu verschiedenen Arten von Depression, die je nach Person unterschiedliche Form annehmen können», erklärt die Dok-

«Konzentrieren Sie sich auf das Positive – das steigert Ihr Wohlbefinden.»

Dr. Daniela Jopp, Psychologin

torin der Psychologie. Wenn sich alles im Leben um die Arbeit gedreht hat, so kann es umso schwieriger werden, nach der Pensionierung einen neuen Lebenssinn zu finden. Dr. Daniela Jopp meint: «Es gibt Personen, die über einen hohen Grad an Anpassungsfähigkeit verfügen und ein Problem lösen – und dann gibt es Personen, denen es an Anpassungsbereitschaft fehlt und die denken, dass sie sowieso nichts ändern können.» Doch wie kann man mit diesen kritischen altersbedingten Lebensereignissen am besten klarkommen?

## Perspektive ändern und positiv denken

Unsere eigenen Ressourcen sowie unser sozialer und familiärer Kontext spielen eine wichtige Rolle. Bemühen Sie sich, Ihre eigenen Gedanken zu kontrollieren: Optimismus ist ein

Schlüssel zum Wohlbefinden. «Wenn man Hundertjährige befragt, antworten diese fast immer, dass es ihnen gut gehe. Sie sehen sich selbst als Überlebende und haben auch einen gewissen Stolz auf sich, obschon ihre Ressourcen objektiv gesehen recht eingeschränkt sind: Gesundheit, soziales Leben, Tätigkeiten und Aktivitäten», bestätigt Dr. Daniela Jopp. Wissenschaftler sprechen vom Paradox des subjektiven Wohlbefindens: trotz Verlust in vielen Lebensbereichen nimmt das Wohlbefinden nicht ab. Die Forscherin motiviert: «Richten Sie sich wieder vermehrt auf das Positive aus, konzentrieren Sie sich darauf, und zeigen Sie Dankbarkeit – so lassen sich kritische Lebensereignisse im Innern besser meistern.» Sie beobachtet: «Betagte Menschen sind sehr resilient, das heisst anpassungsfähig. Fünf bis sechs Monate nach dem kritischen Ereignis fühlen sie sich oft schon besser.» Der Verlust des Lebenspartners oder der Lebenspartnerin bleibt sehr schwierig, doch recht häufig hält die Niedergeschlagenheit nicht ewig an. Dr. Jopp lädt Betroffene ein, sich bei Bedarf von Fachpersonen helfen zu lassen. Sie schliesst: «Menschen in sehr hohem Alter wieder einen Platz in unserer Gesellschaft einräumen, indem generationenübergreifende Projekte aufgewertet werden, trägt ebenfalls dazu bei, ihr Wohlbefinden zu steigern.»

## Gesundheit: die Ombudsstelle informiert

### SAGEN SIE MAL ...

LUDIVINE DÉTIENNE  
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



## Konflikt als Patient\* oder Gesundheitsfachperson: Welche Schlichtungsmöglichkeiten gibt es?

Die Ombudsstelle für das Gesundheitswesen und die sozialen Institutionen ist eine Informationsplattform für Patienten und Gesundheitsfachpersonen gleichermaßen. Ihr Hauptanliegen ist es, diese an die richtige Ansprechperson oder Stelle aus dem Gesundheitswesen weiterzuleiten. Wird im Rahmen eines Konflikts eine einvernehmliche Lösung angestrebt, ist es für den Patienten ratsam, die bereits existierenden Stellen zu kennen und sich an diese zu wenden. So verfügt das Spital Wallis beispielsweise über die Anlaufstelle für Anliegen von Patienten und Angehörigen, an die sich diese wenden können, wenn sie während ihres Spitalaufenthalts auf Probleme gestossen sind (Versorgung, Kommunikation usw.). Über diese Anlaufstelle kann eine Lösung für das Problem gesucht werden. Die Walliser Ärztesgesellschaft (VSÄG) verfügt ebenfalls über ein Mediationsbüro, über das Konflikte zwischen Arzt und Patient oder zwischen Ärzten gelöst werden können. Um dieses Mediationsbüro in Anspruch nehmen zu können, muss der fragliche Arzt Mitglied der Walliser Ärztesgesellschaft sein. Es ist ratsam, in jeder Berufsbranche zuerst zu schauen, ob es eine Schlichtungs- und/oder Mediationskommission gibt. So gibt es beispielsweise die Ombudsstelle der kantonalen Zahnärztlichen Begutachtungskommission ZBK der Schweizerischen Zahnärztgesellschaft, die in jedem Kanton Beschwerden entgegen nimmt, Informationen erteilt und eine Schlichtung anstrebt. Hat der Patient ein Problem mit seiner Krankenkasse, kann er sich an die Ombudsstelle Krankenversicherungen wenden. Ebenso gibt es die Ombudsstelle der Privatversicherung und der Suva. All diese Stellen bieten ihre Dienste grundsätzlich kostenlos an. Die Ombudsstelle für das Gesundheitswesen und die sozialen Institutionen kann gegebenenfalls auch eine Mediation einleiten.

### Anlaufstelle für Anliegen von Patienten und Angehörigen, Spital Wallis:

027 603 88 88 espace.patients@hospitalvs.ch

### Mediationsbüro der Walliser Ärztesgesellschaft:

027 203 60 40 smvs@hin.ch

### Zahnärztliche Begutachtungskommission Wallis:

024 471 23 17 cabque@hin.ch

### Ombudsstelle Krankenversicherung: 041 226 10 10

Ombudsstelle der Privatversicherung und der Suva: 044 211 30 90

Weitere Informationen finden Sie auf den jeweiligen Websites dieser Stellen und Kommissionen.

\*Jede Personenbezeichnung gilt für Frauen und Männer gleichermaßen.

## Partner



www.lungenliga-ws.ch



www.gesundheitsforderungwallis.ch



www.vs.ch/gesundheit

