

Das Leben ist kein ruhiger Fluss

Stressvolle biografische Übergänge und ihre Bewältigung

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Das Leben ist kein ruhiger Fluss..

Biografische Übergänge als Herausforderung

Wann sind wir über die Lebensspanne gesehen am verletzlichsten?

- > In frühen Jahren sowie im hohen Alter, während biographischen Übergangsphasen, nach kritischen Lebensereignissen sowie bei Dauerstress.
- > Biografische Übergänge erfordern eine Reorganisation des Lebens. Sie verändern Rollen, Beziehungen und Identitäten; sie führen zu einer veränderten Selbst- und Umweltwahrnehmung sowie zu einem emotionalen Ungleichgewicht.
- > Jedoch: grosse Unterschiede im Umgang mit diesen Herausforderungen.

2

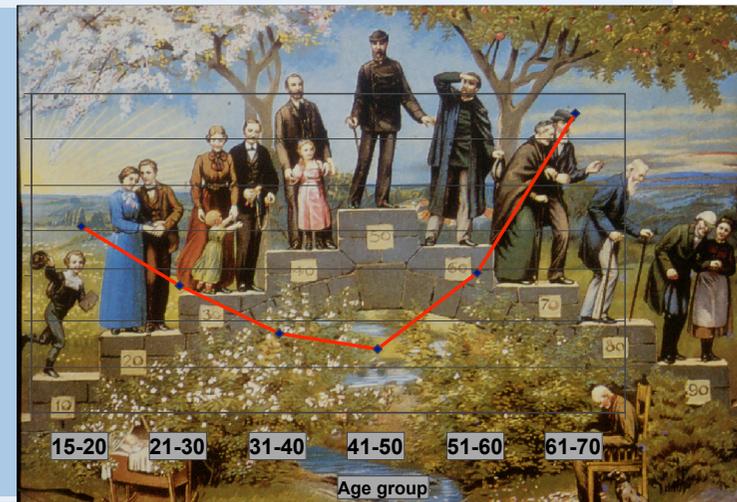
Biografische Übergänge: immer weniger vorhersehbar – immer mehr eine private Angelegenheit

Gliederung des Lebenslaufs in Phasen bietet Orientierung und Sicherheit. Allerdings:

- > Zunehmende Destandardisierung der Lebensläufe aufgrund des demographischen und gesellschaftlichen Wandels.
- > Übergänge sind heute weniger „normiert“ und gesellschaftlich weniger sichtbar – dafür aber zahlreicher (= mehr berufliche und private Übergänge).
- > Zunehmende „Privatisierung“ biografischer Transitionen.
- > Gestiegener Originalitätsanspruch bei der Gestaltung des Lebenslaufs (Individualisierung) und damit: Gefahr der Überforderung der Selbststeuerungs-Kompetenz.

3

Auf dem Zenit – und in der Stressfalle Die mittleren Jahre



Lebenszufriedenheit in verschiedenen Altersgruppen/British Householdpanel,

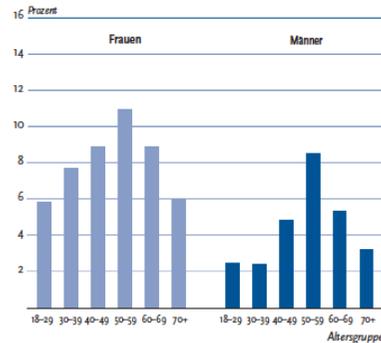
4

Depression – ein häufiges Thema in den mittleren Jahren

Anteil der Personen mit diagnostizierter Depression in den letzten 12 Monaten, nach Alter und Geschlecht

Datenbasis: GEDA 2009

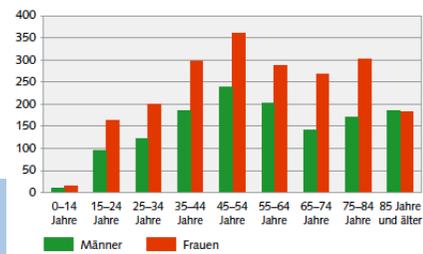
ROBERT KOCH INSTITUT



Infolge Depression hospitalisierte Personen, 2008–2010

Rate pro 100'000 Einwohnerinnen und Einwohner

G 4.55



Quelle: BFS, MS

© BFS 5

Kumulation biografischer Übergänge mit hohem Stresspotential in den mittleren Jahren

Persönliche Übergänge

- Körperliche Veränderungen (Wechseljahre)
- Bilanzierungsprozesse aufgrund der veränderten Zeitperspektive

Familiäre Übergänge

- Scheidung, Trennung
- Auszug der Kinder
- Pflegebedürftigkeit der Eltern

Berufliche Übergänge

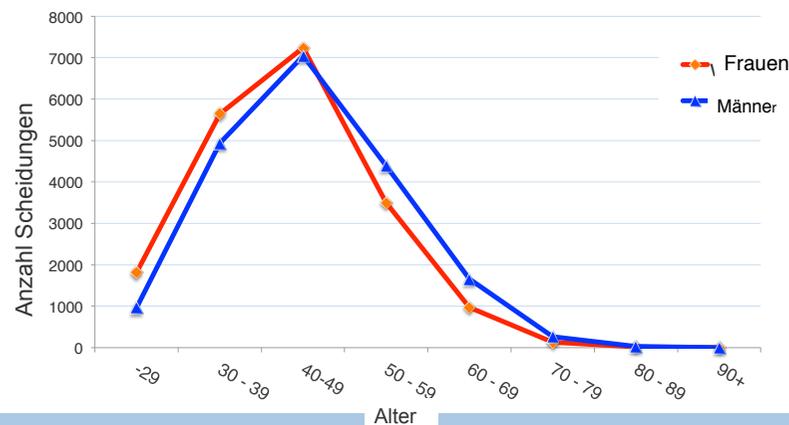
- Wiedereinstieg
- Jobwechsel
- Umstrukturierungen am Arbeitsplatz



6

Scheidung – eine der häufigsten und stressreichsten biografischen Übergänge des mittleren Lebensalters

Alter bei der Scheidung (Modalwert)



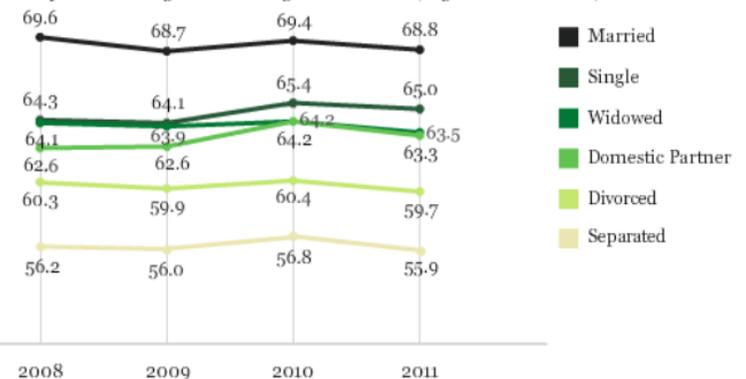
Absolute Anzahl Scheidungen 2009 in der Schweiz: 19'321

Source: Federal Office of Statistics 7

Trennung und Scheidung als Risikofaktoren

Gallup-Wohlbefindens-Index nach Zivilstand (US-Befragung von 353'492 Personen)

Trend in Gallup-Healthways Well-Being Index Scores, by Marital Status, 2008 to 2011



8

Weitreichende Folgen von Trennung und Scheidung

Gallup-Wohlbefindens-Index nach Zivilstand

Well-Being Sub-Index Scores, by Marital Status

	Life Evaluation	Emotional Health	Physical Health	Healthy Behavior	Work Environment	Basic Access
All U.S. adults	48.8	79.0	76.7	63.4	47.2	81.9
Married	52.0	81.1	77.8	65.9	51.2	85.1
Single	53.2	78.2	79.7	59.0	41.1	79.1
Widowed	31.9	79.1	70.3	68.9	49.1	81.9
Domestic Partner	49.1	75.9	75.8	59.4	45.3	74.0
Divorced	34.8	73.2	70.2	59.7	43.2	77.4
Separated	30.7	68.5	67.8	56.6	41.6	70.3

Gallup-Healthways Well-Being Index
Jan. 1 - Dec. 31, 2011

9

Heilt Zeit Wunden?

Ja...

Nach einschneidenden Lebensereignissen und schwierigen biografischen Übergängen verändert sich entsprechend die Befindlichkeit.

Aber:

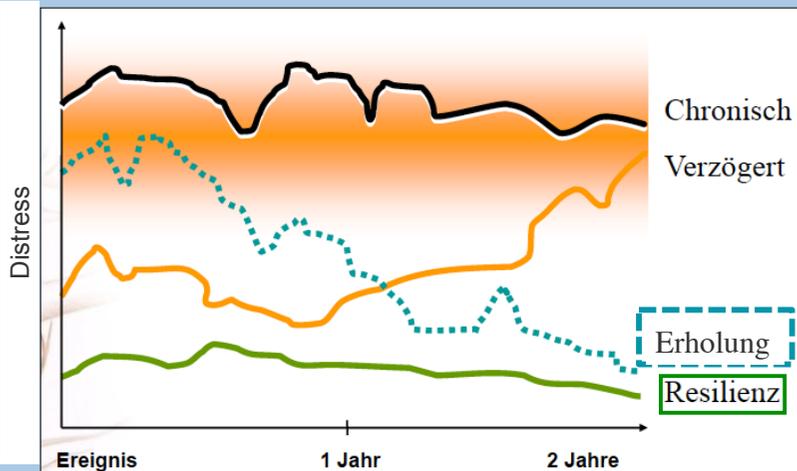
Nach einer gewissen Zeit kehrt das Wohlbefindens-Niveau **bei den meisten** wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Scheiden tut weh, aber in unterschiedlicher Weise

- > Fast die Hälfte der Personen adaptierte sich **gut** an die neue Lebenssituation, ein Drittel gar **sehr gut!**
- > Rund ein Fünftel hingegen hatte **ernsthafte Probleme** – allerdings auf sehr unterschiedlicher Weise: Unzufriedene, Vulnerable, Resignierte (Studie Partnerschaft 40+, Perrig-Chiello et al., 2013)

10

Psychische Adaptation nach kritischen Lebensereignissen und schwierigen biografischen Übergängen



Nach Bonanno et al., 2002)

Worauf kommt es an?

- Die individuellen Ressourcen
- Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen

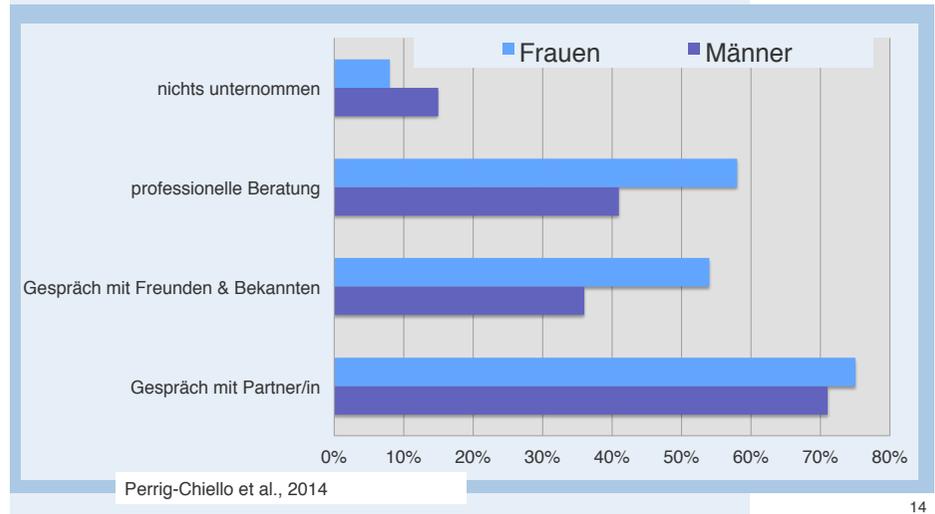
Individuelle Ressourcen
Resilienz

Resilienz = die Fähigkeit, auf Widerwärtigkeiten des Lebens flexibel zu reagieren, erfolgreich mit Schwierigkeiten umzugehen, an ihnen zu wachsen.

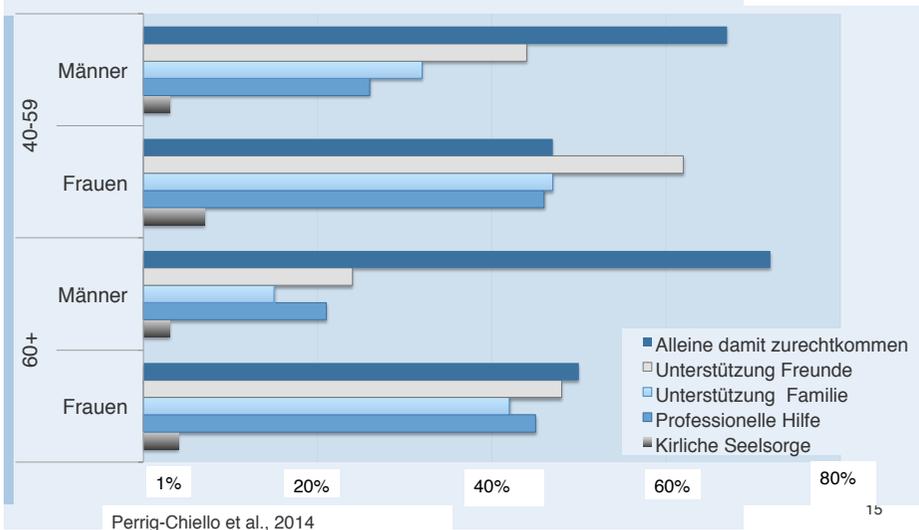
Die 7 Wege zur Resilienz (in Anlehnung an APA):

1. Akzeptanz/ Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten.
2. Realistische Ziele setzen.
3. Die Opferrolle verlassen, aktiv werden
4. An die eigene Kompetenz glauben/Lösungsorientierung/
Handlungsorientierung
5. Eine Langzeitperspektive einnehmen/langer Atem/Zukunftsgerichtetheit
6. Für sich selbst sorgen/Verantwortung für sich selbst übernehmen.
7. Soziale Kontakte aufbauen und erhalten (Familie, Freunde, Gemeinde, Kirche).

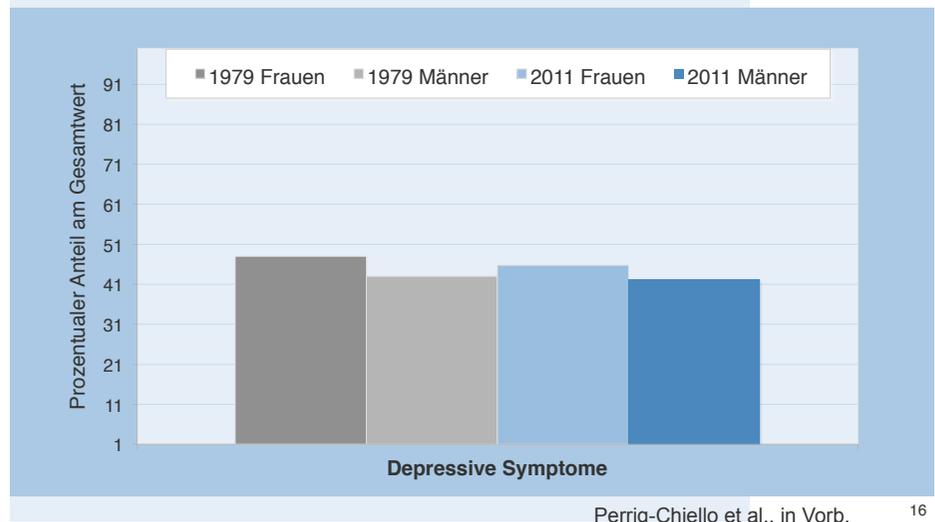
Individuelle Ressourcen
Was haben Sie vor der Trennung unternommen angesichts der ehelichen Probleme?
(Mehrfachnennungen)



Individuelle Ressourcen
Aufgesuchte Hilfe nach der Trennung und Scheidung nach Alter und Geschlecht (Mehrfachantworten)

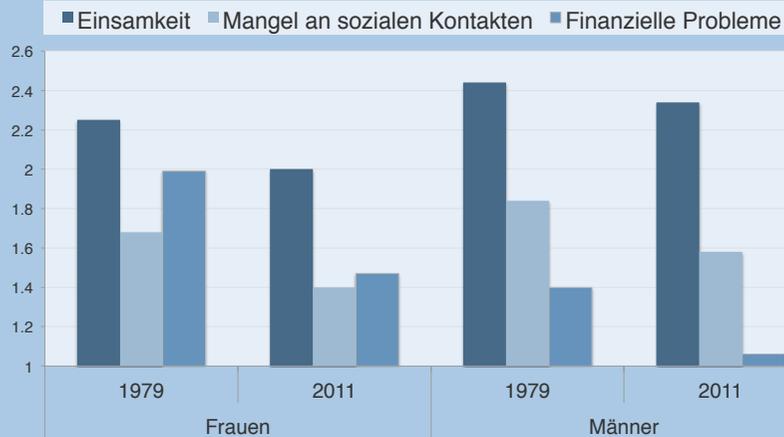


**Veritwung ein individuelles Schicksal -
gestern wie heute**
Depressive Symptome



Verwitung – ein soziales Schicksal Heute anders als gestern

Schwierigkeiten nach dem Verlust des Lebenspartners
(1 "kein Problem"/4 "schwerwiegendes Problem")



Perrig-Chiello et al., in Vorb. 17

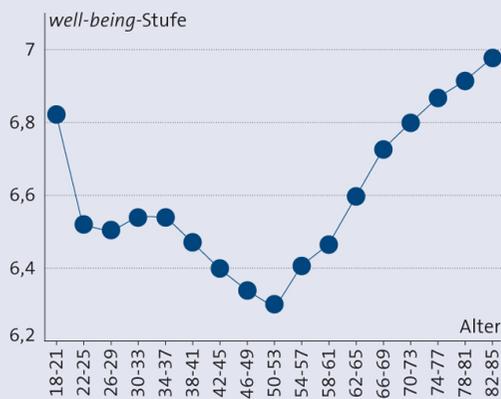
Biografische Übergänge - Fazit

Neue und alte Inhalte, überdauernde
Bewältigungsmuster und neue Möglichkeiten

- > Biografische Transitionen sind nach wie vor Entwicklungsaufgaben und individuelle Herausforderungen.
- > Transitionen sind nicht nur Herausforderungen sondern bergen auch Chancen zu persönlichem Wachstum.
- > Übergänge zwischen den Lebensaltern sind aber nicht nur privater sondern auch gesellschaftlicher Art – sie stehen im Spannungsfeld zwischen persönlicher Individuation und sozialer Integration. Deshalb: Schaffung günstiger Kontextbedingungen für Früherkennung und Beratung.
- > Präventive Massnahmen bedürfen einer regelmässigen Adaptation an die neuen Verhältnisse und zwar auf individueller und systemischer Ebene.

Eine stressfreie Zukunft?

Lebenszufriedenheit nach Alter



Die „Gnade des Nullpunkts“ bei biografischen Übergängen:

- Innehalten
- Bilanzieren
- Neu definieren
- Offen sein für Neues
- Nicht alles kontrollieren wollen
- Relativieren
- Eigene Standards entwickeln

Quelle: Broderick J. et al. (2010): A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States, in: Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 107 (22), S. 9985–9990.

Vision

Weg von der Dreiteilung des Lebens!

Entstressung der mittleren Jahre und Sinnggebung anderer Lebensphasen

