

Lern- und Entwicklungsbedürfnisse von Jung und Alt



Barbara Baumeister

27. November 2018

Barbara Los

Zürcher Fachhochschule

1

Inhalt

Entwicklung über die Lebensspanne

- Schutz- und Risikofaktoren
- Identitätsentwicklung und Übergänge
- Selbstwirksamkeit und Kompetenzen
- Regulation der Emotionen und Coping

Lernen

Leistungsfähigkeit im Alter

- Normales Altern
- Pathologisches Altern

Akzente intergenerativen Lernens

Zürcher Fachhochschule

2

Lebensaltersbilder

Lebensaltersbilder umfassen

- Bilder, welche sich die Gesellschaft, also viele Individuen von den alten oder jungen Menschen machen (Fremdbild)
- und die Art und Weise, wie junge oder alte Menschen sich selbst sehen (Selbstbild)
- Solche Vorstellungen sind in der Regel mit Bewertungen und Gefühlen verbunden sind (Meinungen, Überzeugungen oder gemachte Erfahrungen)

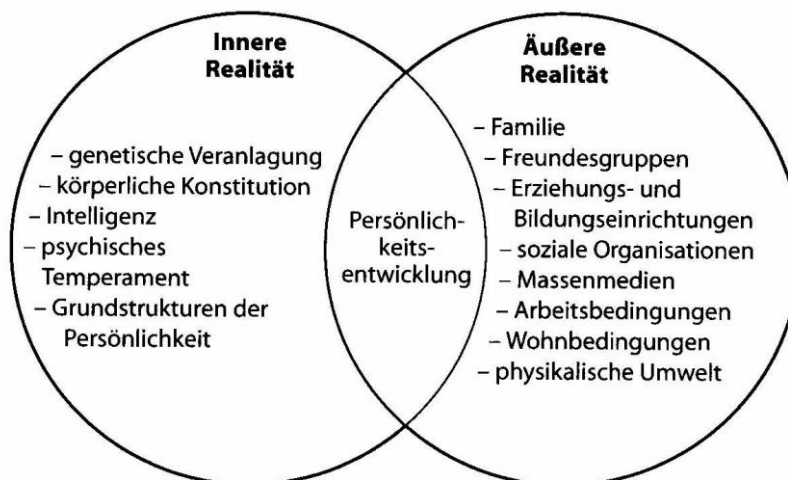
Entwicklung über die Lebensspanne



Entwicklung über die Lebensspanne

- Aktuelle Entwicklungstheorien setzen sich mit allen Lebensphasen auseinander. Sie befassen sich mit dem lebenslangen Prozess der Veränderung und des Lernens von der Geburt bis zum Tod. In jeder Lebensphase müssen Menschen altersspezifische Entwicklungsaufgaben bzw. -themen bewältigen
- Entwicklung findet auf der Basis der biologischen Ausstattung (Gene, Entwicklung des zentralen Nervensystems, Ausbildung der Sinne, Gesundheit) in Interaktion mit Menschen und Dingen in konkreten Situationen statt: PIU – Person in der Umwelt-Perspektive, systemische und sozial-ökologische Ansätze
- Die Umwelt eines Menschen spielt eine zentrale Rolle. Entwicklung vollzieht sich durch die aktive Auseinandersetzung eines Menschen mit seiner Umwelt

Entwicklung über die Lebensspanne Mensch als Gestalter seiner Entwicklung



Entwicklung über die Lebensspanne Konzept der Entwicklungsaufgaben

Entwicklungsaufgaben sind Aufgaben, die sich einem Individuum in einer bestimmten Lebensperiode aufgrund biologischer Faktoren gesellschaftlicher Erwartungen oder individueller Zielsetzungen stellen.

- Sie haben eine zeitliche Dimension und unterschiedliche Verpflichtungsgrade
- Ihre Bewältigung steht in Zusammenhang mit Kompetenz
- Sie haben einen Zusammenhang untereinander
- Sie sind kultur- und gesellschaftsabhängig

Oerter & Montada (1987, S. 119-120)

Entwicklung über die Lebensspanne Schutz- und Risikofaktoren

Bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben spielen interne und externe Schutz- und Risikofaktoren eine Rolle

- **Interne Schutzfaktoren:** z.B. Positives Temperament, Intelligenz, soziale Kompetenz, positives Selbstwertgefühl, hohe Selbstwirksamkeit
- **Externe familiäre und ausserfamiliäre Schutzfaktoren:** z.B. guter familiärer Zusammenhalt, emotionale Wärme, gutes soziales Netz, stabile Beziehungen, Integration und Unterstützung in Gruppen
- **Interne Risikofaktoren:** z.B. genetische Dispositionen, Behinderungen, Krankheiten, erlernte Hilflosigkeit
- **Externe Risikofaktoren:** z.B. Familiäre Belastungen, soziale Isolation, sozioökonomische Belastungen, gesellschaftliche Bedingungen

Wustmann (2016, S. 38-39 und 115-116)

Entwicklung über die Lebensspanne Bedeutung der frühen Kindheit

Die frühe Kindheit ist eine äusserst lernintensive Phase. Die Gehirnentwicklung ist so gross wie zu keinem anderen Zeitpunkt des Lebens.

- Bildung der Persönlichkeitsstrukturen
Entwicklung von grundlegenden Wahrnehmungs-, Erlebens- und Handlungsmustern
- Grosser Einfluss von Umweltbedingungen



Identitätsentwicklung und Übergänge im Kindesalter

- Den eigenen Körper kennenlernen (0-6 Monate)
- Selbstwirksamkeit erleben (6-15 Monate): «I»
- Sich selbst erkennen (15-22 Monate): «Me»
- Selbstattributionen (ab 22 Monaten)
- Sich mit Anderen vergleichen (18-24 Monate)

Rossmann (2016)

Zürcher Fachhochschule



Identitätsentwicklung und Übergänge im Kindesalter

- Eintritt in Spielgruppen, Kitas. Das Kind muss sich von seinen nächsten Bezugspersonen lösen und in einem neuen Kontext Sicherheit aufbauen können.
- Schuleintritt: Das Schulkind muss Leistungsbereitschaft entwickeln, sich in grössere Gruppen einfügen und Lehrpersonen als Autoritätspersonen anerkennen können.

Identitätsentwicklung und Übergänge im Jugendalter

Im Jugendalter findet nochmals eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Identität statt - auch auf der Basis von körperlichen Veränderungen.

Formen des Identitätsstatus

Marcia (1980); zit. nach Oerter & Montada (2002)

- Diffuse Identität
- Kritische Identität (Moratorium)
- Übernommene Identität
- Erarbeitete Identität

Übergang Berufseinstieg / gesellschaftliches Engagement: Jugendliche müssen einen Beruf wählen, Zukunftsperspektiven entwickeln, eine Ausbildung absolvieren und sich gesellschaftlich engagieren.

Identität und Übergänge im Alter

Differenzierung der Lebensphase Alter

- «autonomes Alter» 60-75 Jahre
- «fragiles Alter» 75-90 Jahre
- «abhängiges oder pflegebedürftiges Alter» ab ca. 90 Jahren

Identität und Übergänge im Alter

- Gestalten des Alltags/der freien Zeit durch Interessen/Kompetenzen statt durch Beruf, Familie
- Umgang mit dem sich verändernden eigenen Körper: Krankheit und Verlust von Fähigkeiten
- Gestalten der Beziehungen in der eigenen Generation und zwischen den Generationen
- Reflektieren/Erhalten der eigenen Identität: Zusammenfügen der Lebenserfahrungen und Ereignisse zu einem Bild der eigenen Einmaligkeit
- Sich einstellen auf die sich verändernde Zeitperspektive sowie auf Sterben und Tod

Radebolt (1992)

Identität und Übergänge im Alter Kontinuität, Aktivität und Rückzug

- **Kontinuität**
Bisherige Lebensmuster weitgehend beibehalten. Kontinuitätsmerkmale werden als zugehörig zur eigenen Identität empfunden (Einstellungen, Ideen, Vorlieben und Fähigkeiten).
- **Aktivität**
Alter als aktiv zu gestaltender Prozess. Die Anpassung an das Alter wird am besten durch fortgesetzte Aktivität erreicht.
- **Rückzug (Disengagement)**
Das Altern vollzieht sich psychosozial als ein allmählicher Rückzug. Akzeptanz von Inaktivität im Alter. Achten auf Balance von selbst gewähltem Rückzug und selbst bestimmter Aktivität.

Atchley (1989, 1997); Lehr (2007, S. 57); Tesch-Römer (2010, S. 53)

Zürcher Fachhochschule

15

Identität und Übergänge im Alter

Fallbeispiel

Frau Fuchs lebt seit 2 Monaten im Pflegeheim. Als die Mitarbeiterin sie zum gemeinsamen Turnen mit Kindern der im Pflegeheim angesiedelten KiTa abholen möchte, weigert sie sich mitzugehen. Sie mag nicht und ausserdem habe sie schon immer lieber ein Buch gelesen und sich alleine beschäftigt. Sie möchte ihre Ruhe.

Wie kann man diese Situation anhand der drei Modelle interpretieren?

Selbstwirksamkeit und Kompetenzen

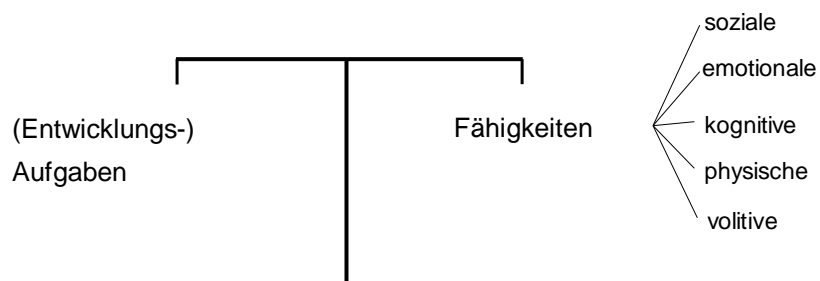
- Selbstwirksamkeit (Interne Kontrollüberzeugung)
- Externe Kontrollüberzeugung
- Erlernte Hilflosigkeit



Selbstwirksamkeit und Kompetenzen

Kompetenz heisst: Gelingendes Tun

Die Kompetenzbalance:



Cassée, 2010

Regulation der Emotionen - Coping

- Umgang mit inneren und äusseren Grenzen
- Umgang mit Bedürfnissen
- Umgang mit Misserfolgserlebnissen
- Umgang mit Belastungen

Regulation der Emotionen – Coping Frühe Kindheit

Differenzierung und Regulation von Emotionen als wichtige
Entwicklungsaufgabe des Kindesalters:

- **primäre Emotionen** (Ekel, Überraschung/Neugier, Freude, Ärger, Trauer/Kummer, Furcht): ab Geburt bis in den ersten Lebenswochen
- **sekundäre Emotionen** (z.B. Verlegenheit, Einfühlung, Neid, Stolz, Scham, Schuld, Verachtung): zwischen 3-5 Jahren
- Strategien der Emotionsregulation entwickeln (handlungsbezogene, sicherheitssuchende, sprachlich-kognitive Strategien)

Regulation der Emotionen - Coping Frühe Kindheit

Verstehen von Emotionen bei sich und Anderen (emotional und kognitiv):

- Gefühlsansteckung
- Soziale Bezugnahme: social referencing
- Empathie
- Fähigkeit, die Perspektive Anderer zu übernehmen
- Theory of Mind



Zürcher Fachhochschule

21

Regulation der Emotionen – Coping Selektive Optimierung und Kompensation (SOK-Modell)

Durch drei Anpassungsprozesse kann es gelingen, ein positives Selbstbild, ein stabiles Funktionsniveau und ein hohes subjektives Wohlbefinden zu erhalten.

- Selektion: Auswahl und Veränderung von Zielen, Erwartungen, Ansprüchen
- Optimierung: Stärkung und Nutzung von Ressourcen, Neu-Erwerb und/oder Verbessern von Fertigkeiten
- Kompensation: Auf Defizite mit Hilfsmitteln reagieren, Suchen und Lernen neuer Wege und Bewältigungsweisen

Baltes & Baltes (1992)

Zürcher Fachhochschule

22

Lernen



Zürcher Fachhochschule

23

Was heisst Lernen?

- Lernen als Prozess der Aneignung, Erweiterung von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen. Lernprozesse sind Grundlage von Bildung.
- Lernen ist ein erfahrungsbasierter Prozess, der in einer relativ überdauernden Veränderung des Denkens, Fühlens und Handelns resultiert.
- Lernen erfolgt stets in der Auseinandersetzung mit der sozialen und materiellen Umwelt.

24

Lernen bei Kindern und Jugendlichen

- Sie brauchen Bezugspersonen, die gute Lernbedingungen schaffen.
- Sie brauchen Sicherheit, um ihre Umwelt zu erkunden.
- Je älter die Kinder werden, desto selbstbestimmter wird ihr Lernen und desto mehr können sie auf ein Erfahrungsgerüst zurückgreifen.
- Lernerfahrungen in der frühen Kindheit prägen die Persönlichkeit, die Wahrnehmungs- und Handlungsmuster und das Lernen im späteren Leben.

Lernen bei Erwachsenen und Älteren

- Lernen ist in hohem Masse biografie- und erfahrungsabhängig.
- Lernen ist ein Prozess der sich selbstgesteuert und individuell gestaltet.
- Lernen ist auch ein sozialer Prozess, insofern er sich in sozialen Kontexten vollzieht.
- Lernende sind für ihren Lernprozess selbst verantwortlich.
- Das alltägliche Erfahrungslernen, das Lernen en passant wird aufgewertet.

Bubolz-Lutz, E. , Göskens, E. , Kricheldorf C. & Schramek, R. (2010)

Lernen im Alter

Interesse ist eine Form von Lernbedürfnis, dies insbesondere im hohen Alter, wenn Zwang, Pflicht und Forderungen wegfallen

Lernbedürfnisse im Alter

- Vergangenheit (Biografie)
- Vergänglichkeit (Gesundheit)
- Soziale Umwelt (Mitmenschen, Kultur)
- Umwelt (Technik, Medien)

Lernen im intergenerativen Kontext Generativität

- Generativität als Grundeinstellung bezüglich der Weitergabe von Wissen und Erfahrungen
- Reziprozität: Alle beteiligten Generationen berücksichtigen und Einseitigkeiten vermeiden
- Lebenslanges Lernen: Schnelle Veränderungen in technischen, ökonomischen und medizinischen Bereichen bedingen eine Anpassung explizit aller Altersgruppen (Oertel, 2007)
- Nicht nur Jüngere lernen von den Älteren, sondern auch umgekehrt: voneinander, miteinander und übereinander lernen (Wechselseitige Lernprozesse / Ex-change-Learning)

Leistungsfähigkeit im Alter



Leistungsfähigkeit im Alter Normales Altern vs pathologisches Altern

- **normales Altern**
Altern ohne chronische Krankheiten
- **pathologisches Altern**
Demenz, Immobilität, Sturz, Inkontinenz
- **erfolgreiches Altern**
Bezeichnet den Zustand der Zufriedenheit durch die Anpassung der älteren Menschen an die veränderte Lebenssituation

Leistungsfähigkeit im Alter Normales Altern vs pathologisches Altern

- Abnahme der Muskel- und Knochenmasse: Eingeschränkte Beweglichkeit durch Wasserverlust, Ablagerung von Schlacken, die zu einer Versteifung der Gewebe führen
- Abnahme der Balancierfähigkeit im sensomotorischen Bereich
- Nachlassen des Seh- und Hörvermögens, Abnahme der Empfindlichkeit für Geruch und Geschmack
- Abnahme der Reaktionszeit durch Verzögerung der Impulsweiterleitung im Nervensystem
- Krankheiten und Unfälle bedrohen die Autonomie und können zu Einschränkung sozialer Teilhabe sowie Verlust der Selbständigkeit führen (Immobilität, Sturz, Inkontinenz)

Leistungsfähigkeit im Alter Normales Altern vs pathologisches Altern

«Es gibt bislang keine wissenschaftlichen Hinweise, dass die Hirnleistung mit dem Alter zwangsläufig abnehmen würde – ausser jemand ist von einer Krankheit wie etwa Alzheimer betroffen. Wenn ältere Personen das Gefühl haben, langsamer zu lernen als jüngere, muss das nicht am Gehirn direkt liegen, sondern hat möglicherweise mit nachlassender Sehkraft und Hörfähigkeit zu tun – oder mit der Zeit.»

«Wenn man sich Zeit nimmt, es wirklich will, gut und diszipliniert plant, dann kann man so gut wie andere auch lernen. Das Alter ist keine Ausrede, wenn es um Lernen geht.»

(Elisabeth Stern, Prof. ETH Zürich, Leiterin Lehr-Lern-Forschung: Beobachter 15/2013)

Leistungsfähigkeit im Alter Normale Veränderungen des Gedächtnisses

- Verschiedene Längsschnittstudien verweisen auf eine Stabilität der wichtigsten mentalen Fähigkeiten bis Mitte 70. Veränderungen im Alter wurden vor allem bei nicht alltagsrelevanten Fähigkeiten festgestellt.
(Schaie, 1995, 2005; zit. in Lehr, 2007)
- Willkürliche Inhalte werden schlechter behalten.
- Tempo aller gedächtnisbezogenen Aktivitäten verringert sich.
- Speichern gelingt besser als abrufen.
- Das Prinzip der Schnelligkeit wird mit dem Prinzip der Sicherheit abgelöst.

Pathologische Veränderungen kognitiver Funktionen: Demenz

Der „Aktenschrank“

Das „normal“ arbeitende Gehirn



Neue Erinnerungen werden als „alt“ gespeichert und können jederzeit verwendet werden.

Die Person mit Demenz



Neue Erinnerungen werden immer seltener gespeichert und können somit nicht wieder verwendet werden. Auch alte Erinnerungen gehen zunehmend verloren.

Quelle: Powell, J. (2009). *Hilfen zur Kommunikation bei Demenz*. Köln: Kuratorium Deutsche Altershilfe. S. 20f.



Pathologische Veränderungen kognitiver Funktionen: Demenz

- Demenz bezeichnet eine erworbene, diagnostizierbare Krankheit.
- Demenz ist altersgebunden (75-79 jährige 6%; 85-89 jährige 24%).
- Demenz verläuft progredient (fortschreitend) und individuell.
- Demenz bezieht sich auf die ganze Person (nicht nur auf das Gehirn).
- Demenz äussert sich in Form einer biopsychosoziale Beeinträchtigung; alle Ebenen des Menschseins sind betroffen.

(Kitwood, 2008, S. 42)

Pathologische Veränderungen kognitiver Funktionen: Demenz

Verlauf einer Demenz - Einteilung nach Schweregradeinteilung

leicht „bedrohtes Ich“	Identität der Betroffenen wird durch Gedächtnislücken bedroht; Arbeit und soziale Aktivitäten werden deutlich beeinträchtigt; selbständige Lebensführung bei intaktem Urteilsvermögen bleibt erhalten.
mittel „verirrtes Ich“	schnelle Verschlechterung der kognitiven Funktionen; Orientierungsprobleme (zeitlich und oft örtlich) führen zu Angst und Unsicherheit.
schwer „versunkenes Ich“	Vollkommene Abhängigkeit und Inaktivität; Verlust der Fähigkeit zu gehen; Bettlägrigkeit und Inkontinenz; für Gefühle sehr empfänglich.

In Anlehnung an die Phasen nach Cora van der Kooij

Pathologische Veränderungen kognitiver Funktionen: Demenz

Grundlagen der Kommunikation

- Wertschätzung vermitteln
- Identität und Selbstwertgefühl stärken
- Versuchen die Welt des anderen zu akzeptieren
- Die Kommunikation soll ruhig, klar, verständlich und eindeutig sein
- Die Kommunikation richtet sich nach der Schwere der Demenzerkrankung
- Im Verlauf gehen sprachliche Kompetenzen verloren

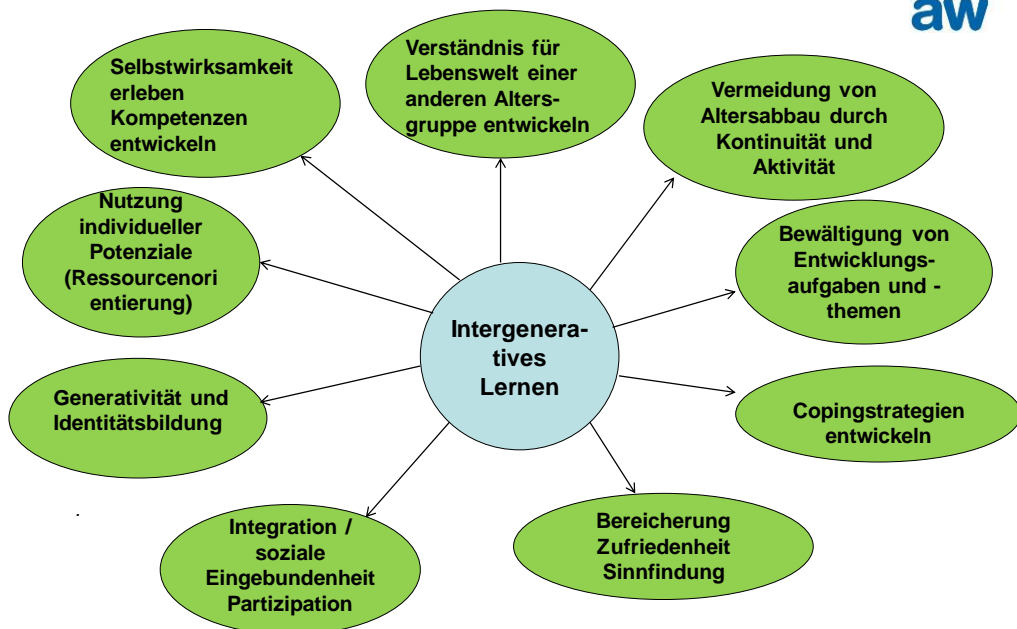
Akzente intergenerativen Lernens



Akzente intergenerativen Lernens

- Setting gestalten: Sicherheit, angemessene Stimulierung, Rückzugsmöglichkeiten, Infrastruktur, Pausen etc.
- Unterschiedliche Lernbedürfnisse berücksichtigen: Tempo, Übungsmöglichkeiten
- Partizipationsmöglichkeiten fördern / Motivation aufbauen
- Ressourcen nutzen

Akzente intergenerativen Lernens



Literatur

- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Baltes, P.B. & Baltes, M.M. (1992). Gerontologie: Begriffe Herausforderungen und Brennpunkte. In: Baltes B.B. & Mittelstrass, J. (Hrsg.): *Zukunft des Alterns und gesellschaftliche Entwicklung*. Berlin: de Gruyter.
- Bubholz-Lutz, E., Gösken, E., Kircheldorff, C. & Schramek, R. (2010). *Geragogik. Bildung und Lernen im Prozess des Alterns. Das Lehrbuch*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Buddeberg C. (Hrsg.).(2004) *Psychosoziale Medizin* (3. aktualisierte Aufl.). Berlin: Springer.
- Cassée, K. (2010). *Kompetenzorientierung. Eine Methodik für die Kinder- und Jugendhilfe* (2. Aufl.). Bern: Haupt.
- Deci, E.L & Ryan, R.M. (2000). Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- Europäische Kommission (2001): *Mitteilung der Kommission: Einen europäischen Raum des Lebenslangen Lernens schaffen.* – Brüssel: O.V.
- Findening, I. (2017). *Generationenprojekte – Orte des intergenerativen Engagements: Potenziale, Probleme und Grenzen*. Opladen: Budrich.
- Hurrelmann, K. (2006). *Einführung in die Sozialisationstheorie* (9. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Kitwood, Tom (2008). *Demenz. Der personenzentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen* (5. ergänzte Aufl.). Bern: Huber.
- Lehr, U. (2003). *Psychologie des Alterns*. (10. Aufl.) Wiebelsheim: Quelle & Meyer Verlag GmbH.
- Martin, M. & Kliegel, M. (2005). *Psychologische Grundlagen der Gerontologie*, Band 3. Stuttgart: Kohlhammer.

Literatur

- Oerter, R. & Montada, L. (Hrsg.). (1987). *Entwicklungspsychologie* (2. ,neubearbeitete und erweiterte Aufl.). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Oerter, R. & Montada, L. (Hrsg.). (2002). *Entwicklungspsychologie* (5., vollst. überarbeitete Aufl.). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Petermann, F., Kusch, M. & Niebank, K. (1998). *Entwicklungspsychopathologie*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Radebold, H. (1992). *Psychodynamik und Psychotherapie Älterer*. Berlin: Springer.
- Rossmann, P. (2016). *Einführung in die Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters* (3. unveränderte Aufl.). Bern: Hogrefe.
- Tesch-Römer, C. (2010). *Soziale Beziehungen alter Menschen*. Grundriss Gerontologie Band 8. Stuttgart: Kohlhammer.
- Wustmann, C. (2016). *Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern* (6. Aufl.). Berlin: Cornelsen Scriptor.