Universität Zürich[UZH]

Universitärer Forschungsschwerpunkt «Dynamik Gesunden Alterns»

Oktober 2018 / Ausgabe 7

Newsletter

Editorial

Aus der Forschung

Körperliche Aktivität und Anpassung bei einer Herzerkrankung.....2
Gesundes Altern entgegen der Erwartung.....4

Aktuelle Studien

Partnerschaft im Alter.....5
Narrative Onlinestudie zu Gesundem Altern.....6
Sprach-CogTAiL.....6
Töne und Schlafqualität 7

Neuigkeiten

Abgeschlossene Dissertationen.....8
Neue Mitarbeitende.....9

Veranstaltungen

Soziale und intergenerationale Beziehungen im Alter.....12
Persönlichkeit ist veränderbar!.....12

Editorial

Sehr geehrte Leserinnen und Leser

Im neu gestalteten Newsletter möchten wir Ihnen einen erweiterten Einblick in unsere laufenden Forschungsaktivitäten geben. Damit Sie wissen, wer hinter unseren Projekten steht, informieren wir Sie auch in Zukunft über personelle Veränderungen, wie abgeschlossene Dissertationen und neue Mitarbeitende. Selbstverständlich stellen wir Ihnen weiterhin unsere aktuellen Studien vor, für die wir forschungsinteressierte Teilnehmende suchen. Und zu guter Letzt weisen wir Sie auf Veranstaltungen rund zum Thema gesundes Altern hin.

Haben Sie sich bereits mit Ihrer Resilienz, also Ihrer psychischen Widerstandskraft, auseinandergesetzt? Resilienz beschreibt die Fähigkeit, wie jemand mit schlimmen Ereignissen umgeht. Sie verändert sich über die gesamte Lebensspanne hinweg und beeinflusst, wie das eigene Altern erlebt wird. Mehr dazu erfahren Sie in unserem Forschungsbericht auf Seite 4.

Auch neben dieser Studie haben die Mitarbeitenden des UFSP Dynamik Gesunden Alterns trotz des sonnigen Sommers fleissig weitergeforscht. Viele dieser Forschungsarbeiten wären ohne Ihre Unterstützung nicht möglich gewesen und dafür möchten wir Ihnen herzlich danken! Dank Ihrer Mithilfe konnten wir im letzten halben Jahr wieder zahlreiche Daten für Studien erheben, die uns einen Einblick in das gesunde Altern liefern. Natürlich gibt es noch viele offene Fragen in diesem Gebiet, weswegen wir weiterhin Teilnehmende und teilnehmende Paare für unsere laufenden Studien suchen. Falls Sie also über den Winter etwas Zeit haben und neue Einblicke in gesundheitsrelevante Faktoren oder Ihre Partnerschaft gewinnen möchten, schauen Sie sich unsere Studien ab Seite 5 oder auf unserer Webseite unter «Studienteilnahme, aktuelle Projekte» an – vielleicht ist ja etwas für Sie dabei.

Neben unserer Forschungstätigkeit haben wir an unserem Auftritt gefeilt. Das Ergebnis des neuen Newsletters haben Sie heute vor sich. Die neu gestaltete Webseite können Sie in wenigen Wochen kennenlernen. Dort finden Sie interessante Informationen rund um den UFSP Dynamik Gesunden Alterns und unsere Partnerinstitutionen.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.

Corinne Boillat, Forschungstechnische Assistentin
Dr. Sabrina Guye, Projektentwicklerin und -managerin

Aus der Forschung

Körperliche Aktivität und Anpassung bei einer Herzerkrankung

Regelmässig körperlich aktiv zu sein, ist wichtig für das gesunde Altern und für die Vorbeugung sowie die Behandlung von Herzerkrankungen, wie beispielsweise einem Herzinfarkt oder einer Verengung der Blutgefässe. Betroffene können damit nicht nur das Risiko für weitere Herzereignisse senken, sondern auch ihre Lebensqualität positiv beeinflussen. Somit unterstützt regelmässige körperliche Aktivität Menschen mit Herzproblemen dabei, nach einer chronischen Erkrankung eine bestmögliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alter zu erreichen. Nach einer Herzerkrankung wird deshalb bereits in der Rehabilitation in den Kliniken viel Wert auf den Aufbau körperlicher Leistungsfähigkeit gelegt. Während der Rehabilitation nehmen betroffene Personen an einem Be-

wegungsprogramm teil, damit es ihnen später zuhause möglich ist, regelmässig körperlich aktiv zu sein. Solche Programme sind normalerweise insofern erfolgreich, als dass die körperliche Leistungsfähigkeit während der Rehabilitation steigt. Zurück im Alltag fällt es jedoch vielen Personen schwer, längerfristig regelmässig physisch aktiv zu bleiben. Zudem sind Herzerkrankungen häufig sehr belastende Ereignisse, die mit vielen Änderungen im alltäglichen Leben verbunden sind. Die Anpassung an die Krankheit und ihre Folgen ist für die Betroffenen nicht immer einfach und kann manchmal psychopathologische Symptome mit sich bringen. Das sind beispielsweise Schlaf- oder Aufmerksamkeitsprobleme, ein niedriges Selbstvertrauen oder Stress. Solche Symptome könnten sich wiederum ungünstig auf die körperliche Aktivität, sowie auf andere gesundheitsrelevante Verhaltensweisen, wie beispielsweise die Medikamenteneinnahme, auswirken. Daher ist es wichtig, zentrale Einflussfaktoren zu erkennen und zu wissen, wie Betroffene in Zukunft besser in ihrer längerfristigen körperlichen Aktivität und ihrer Anpassung an die Herzerkrankung unterstützt werden können.

Mit dem Ziel, relevante Bedingungen für die körperliche Aktivität von Menschen mit Herzproblemen sowie die Anpassung an die Krankheit und ihre Folgen besser zu verstehen, führen wir unter der Leitung von Prof. Dr. Urte Scholz eine Studie durch. Die Studie läuft in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker und mit vier stationären kardialen Rehabilitationszentren der Deutschschweiz: das Zürcher RehaZentrum Wald, die Klinik Gais AG, die Klinik Barmelweid und die Klinik Schloss Mammern. Teilnehmende werden in den Kliniken seit April 2018 und voraussichtlich bis Mai 2019 gesucht. Alle unsere Fragebögen und Aufgaben werden anhand eines Tablet-Computers, das die Teilnehmenden von uns erhalten, ausgefüllt. Dazu geben wir interessierten Personen zunächst eine Einführung, um sie mit dem Tablet und den Aufgaben vertraut zu machen. Danach startet die Studie sieben Tage vor Entlassung aus der Klinik mit einem längeren Fragebogen. Dieser Fragebogen beinhaltet Fragen zur körperlichen Aktivität und Gedanken dazu, Reaktionen zur Herzerkrankung, Gefühle, Empfindungen und Lebensqualität. Am zweiten Tag startet eine Phase mit kurzen täglichen Fragebogen. Diese Phase dauert einen Monat: die Teilnehmenden füllen im Zeitraum von einer Woche in der Klinik und drei Wochen zuhause täglich am Abend einen kurzen Fragebogen aus. Während dieser Phase tragen sie zusätzlich einen Bewegungssensor an der Hüfte. Mit Hilfe des Sensors erhalten wir einen Einblick in die körperliche Aktivität der Person. Durch die täglichen Erhebungen während dieser Phase möchten wir bedeutsame Zusammenhänge, wie beispielsweise zwischen der körperlichen Aktivität und den Schwierigkeiten bei der Anpassung an die Erkrankung, im Alltag für jede einzelne Person erkennen. Gleich nach dieser Phase, sowie sechs und zwölf Monate später, erhalten die Teilnehmenden einen weiteren Fragebogen, der noch einmal umfassender als die täglichen Fragebögen die zentralen Faktoren im Kontext der kardialen Rehabilitation erfragt. Ausserdem ermöglichen die Nachbefragungen eine Überprüfung der längerfristigen Effekte der Rehabilitation. Mit den Daten dieser Studie erhalten wir einen vertieften Einblick, welche Faktoren die Aufrechterhaltung regelmässiger körperlicher Aktivität und eine Anpassung an die Herzerkrankung unterstützen können.

Aufgrund der Resultate der Studie sollen künftige Massnahmen entwickelt werden, um Personen mit Herzproblemen dabei zu unterstützen, eine optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alter zu erreichen.

MSc. Tania Bermudez (tania.bermudez@uzh.ch), Angewandte Gesundheits- und Sozialpsychologie (LIFE Stipendium der Jacobs Foundation)

MSc .Walter Bierbauer (walter.bierbauer@uzh.ch), Medizin, Gesundheit und Lebensqualität (LIFE Stipendium der Jacobs Foundation)

Gesundes Altern entgegen der Erwartung. Die positive Wirkung widriger Erfahrungen auf die Resilienz und Lebenszufriedenheit im Alter

Ein wichtiger Faktor des gesunden Alterns laut der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Resilienz. Die Resilienz wird als die individuelle Fähigkeit verstanden, wichtige und fürs gesunde Altern nötige Ressourcen bei der Begegnung mit einem widrigen Ereignis (z. B. Stress) aufrechterhalten zu können. Dies umfasst beispielsweise äussere Ressourcen wie soziale Unterstützung oder innere Ressourcen wie Optimismus. Zudem kann die Resilienz auch als Prozess beschrieben werden, wie diese Ressourcen im Angesicht eines widrigen Ereignisses noch weiter ausgebaut und verbessert werden.

Dieser Definition von Resilienz liegt der Gedanke zu Grunde, dass widrige Erfahrungen unter gewissen Umständen auch positive Effekte auf das Altern ausüben können. Erste Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Menschen unterschiedlichen Alters fähig sind, nicht nur aus moderatem, bewältigbarem Stress positive Effekte zu erleben, sondern auch aus potenziell traumatischen Erlebnissen. Aufgrund dieser Forschungsbefunde sind wir der Frage nachgegangen, ob und wie sich widrige Erfahrungen positiv auf das Altern auswirken können. Dabei hat uns im Besonderen die Frage interessiert, ob sich widrige Erfahrungen positiv auf die Resilienz selbst auswirken können.

Zu diesem Zweck führten wir eine Fragebogenstudie durch. Dabei wurden Personen ab 50 Jahren zu zwei Zeitpunkten im Abstand von einem Jahr zu verschiedenen Indikatoren der Resilienz (beispielsweise Selbstwirksamkeit und Optimismus), ihrer Lebenszufriedenheit, sowie ihren erlebten Widrigkeiten innerhalb dieses Jahres befragt. Insgesamt nahmen 320 Personen an beiden Messzeitpunkten teil. Wir haben untersucht, ob sich Veränderungen in der Resilienz und der Lebenszufriedenheit durch die erlebten Widrigkeiten erklären lassen.

Anhand der erhobenen Daten liessen sich drei Gruppen identifizieren: die erste Gruppe war durch eine allgemeine Verringerung in der Resilienz und Lebenszufriedenheit charakterisiert, während die zweite Gruppe durch eine relative Stabilität und die dritte Gruppe durch einen allgemeinen Zuwachs in diesen Variablen (Resilienz und Lebenszufriedenheit) charakterisiert war. Weiter zeigte die Analyse, dass die Gruppe, welche eine Verringerung in den Variablen zeigte, über das geringste Ausmass an Widrigkeiten im vergangenen Jahr berichtete. Demgegenüber zeigte die Gruppe mit einem Zuwachs in der Resilienz und Lebenszufriedenheit das grösste Ausmass an Widrigkeiten und die Gruppe, welche durch eine relative Stabilität gekennzeichnet war, erlebte ein mittleres Ausmass an Widrigkeiten.

Somit zeigt diese Studie, dass sich ein zu geringes Ausmass an widrigen Ereignissen bzw. Stress auch negativ auf die Resilienz und Lebenszufriedenheit einer Person auswirken kann und dass Widrigkeiten durchaus ihre positiven Seiten für das Altern besitzen können. Es bleibt weiter zu erforschen, welche Faktoren eine Rolle spielen, damit es zu solch positiven Entwicklungen aufgrund widriger Erfahrungen im Alter kommen kann.

Mag. Jan Höltge (j.hoeltge@psychologie.uzh.ch),
Psychologie, Gesundheit und Lebensqualität

Aktuelle Studien

Der UFSP Dynamik Gesunden Alterns befasst sich mit interessanten und vielseitigen Forschungsfragen zum Thema «Erhaltung der Lebensqualität». Folgend stellen wir Ihnen einige Projekte vor, für die wir aktuell Studienteilnehmende suchen. Sie finden alle laufenden Studien auf unserer Webseite: www.dynage.uzh.ch/de/studienteilnahme/aktuell

Wir freuen uns, wenn Sie bei der einen oder anderen Studie teilnehmen.

Bei Fragen zum Inhalt und zur Teilnahme an einer der beschriebenen Studien wenden Sie sich direkt an die Kontaktperson des jeweiligen Projekts. Für allgemeine Fragen zur Studienteilnahme oder zum UFSP Dynamik Gesunden Alterns können Sie sich gerne an Corinne Boillat, unsere forschungstechnische Assistentin, wenden:

Corinne Boillat
Universität Zürich
UFSP Dynamik Gesunden Alterns
Andreasstrasse 15 / Box 2
CH-8050 Zürich
Telefon: +41 44 634 53 76
E-Mail: studien@dynage.uzh.ch

Wie beeinflussen Ihre Gedanken und Gefühle Ihren Partner im Alltag? Wie werden Sie durch die Gefühle Ihres Partners beeinflusst?

Paarbeziehungen sind durch eine hohe emotionale und körperliche Nähe zum Beziehungspartner gekennzeichnet. Insbesondere im fortgeschrittenen Lebensalter ist der Partner oft die wichtigste Bezugsperson. In unserer Studie Partnerschaft im Alter (PARimA) möchten wir herausfinden, wie Paare gemeinsam ihren Beziehungsalltag erleben und gestalten. Dazu suchen wir Paare, bei denen beide Partner mindestens 65 Jahre alt sind, im selben Haushalt leben und fliessend Deutsch sprechen.

Ablauf:
1. Einführungsgespräch in Zürich Oerlikon (etwa 2 Stunden)
2. Während zwei Wochen sechsmal täglich kurze Fragebögen zu Ihrem Beziehungsalltag auf einem Tablet beantworten (das Tablet erhalten Sie von uns)
3. Optionales Messen von Alltagsdaten mit einem mobilen Sensor
4. Abschlusssitzung in Zürich Oerlikon mit weiteren Denkaufgaben (etwa 2 – 2,5 Stunden)

Für Ihre Teilnahme erhalten Sie 150.- Franken pro Person, eine Rückmeldung über verschiedene Ergebnisse zu Ihrer Partnerschaft sowie einen Einblick in einen spannenden Bereich der aktuellen Forschung.

In dieser Studie wird ein zentraler Aspekt von Lebensqualität im Alter untersucht:

Emotionen in der Partnerschaft

Mehr Informationen über die Studie:
www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/dev/longres/Aktuelle-Studien

Kontakt: Corinne Boillat, +41 44 634 53 76, parima@dynage.uzh.ch

Wie würden Sie Ihre Gedanken und Gefühle zum Thema «Gutes Älterwerden» in Worte fassen? Ihre persönliche Sichtweise interessiert uns!

Für unsere «Narrative Onlinestudie zu Gesundem Altern» (NOGA), bei der es um «gutes» oder «erfolgreiches» Altern geht, suchen wir Studienteilnehmende. Gutes Altern ist ein Prozess, der sich über die ganze Lebensspanne hinweg vollzieht und zu dem wir alle Vorstellungen und Ideen haben. Daher können an dieser Studie alle Personen teilnehmen, die über 18 Jahre alt sind und Deutsch auf muttersprachlichem Niveau beherrschen.

Das Ziel der Studie ist es, durch die Betrachtung von persönlichen Sichtweisen neue Einsichten in wünschenswerte Alterungsprozesse zu gewinnen und den Zusammenhang dieser Sichtweisen mit dem Wohlbefinden zu erforschen. Zudem geht es darum, wie Eigenschaften von Personen in ihrem Schreibstil reflektiert werden. Langfristig möchten wir neue Messmethoden für die Erforschung gesunden Alterns entwickeln.

In dieser Studie wird ein zentraler Aspekt von Lebensqualität im Alter untersucht:

Ihre Vostellungen und Ideen zu gesundem Altern

Ablauf:
Die Teilnahme findet online statt und dauert rund eine Stunde. In der Befragung werden Sie zuerst gebeten, Ihre Gedanken zu «gutem Altern» aufzuschreiben (etwa 15 Minuten) und im Anschluss Fragebögen zu Ihrer Person, Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit zu beantworten (30 bis 45 Minuten).
Über diesen Link gelangen Sie direkt zur Befragung:
ww2.unipark.de/uc/NOGA1

Kontakt: Tabea Meier, noga@dynage.uzh.ch

Wie hängen Hörverlust, Hintergrundgeräusche und kognitive Fähigkeiten mit dem Verstehen von Sprache im Alter zusammen?

Eine geräuschvolle Umgebung gehört für die meisten Menschen zum Alltag. Hintergrundgeräusche erschweren jedoch insbesondere mit zunehmendem Alter das Verstehen gesprochener Sprache. In dieser Studie untersuchen wir, wie verschiedene Faktoren wie Hörverlust, Tinnitus, Kognition (z. B. Aufmerksamkeitsfähigkeit) und Hörgerätenutzung beim Verstehen von Sprache zusammenwirken.

Dazu suchen wir pensionierte, rechtshändige Personen mit oder ohne Tinnitus, mit oder ohne Hörgerät, die zwischen 65 und 80 Jahre alt sind, Schweizerdeutsch als Muttersprache sprechen, keine professionelle Musikerinnen/Musiker sind und neurologisch sowie psychisch gesund sind.

Ablauf:
5 Termine in Zürich à je etwa 2 - 3 Stunden, mit kognitiven Tests, bei welchen die geistige Leistungsfähigkeit erfasst wird, einem Hörtest, einer MRT- sowie zwei EEG-Messungen.

Für Ihre Teilnahme erhalten Sie CHF 200.- Aufwandsentschädigung, auf Wunsch ein Bild Ihres Gehirns und Rückmeldungen zu den Tests.

Kontakt: Yésica Martínez, + 41 44 634 57 90 (Montag & Mittwoch), sprach.cogtail@gmail.com

In dieser Studie wird ein zentraler Aspekt von Lebensqualität im Alter untersucht:

Sprachverstehen

Beeinflusst das Spielen von Tönen die Schlafqualität?

Die Schlaf- und insbesondere die Tiefschlafqualität ist wichtig für eine gesunde Hirnfunktion und weitere Funktionen, wie Gesundheit oder Befindlichkeit. Sie verringert sich jedoch mit zunehmendem Alter. In dieser Studie untersuchen wir, ob das gezielte Abspielen von leisen Tönen im Tiefschlaf über mehrere Tage die Schlafqualität und das alltägliche Funktionieren, wie z.B. Wachheit, positiv beeinflusst. Die Studie wird mit einem neu entwickelten Medizingerät durchgeführt, welches die Hirnaktivität (EEG) misst und während des Tiefschlafs kurze Töne spielt.

Für unsere Studie, die bei Ihnen zu Hause durchgeführt wird, suchen wir Teilnehmende, die 60 - 84 Jahre alt, körperlich und geistig gesund sind, sowie Deutsch sprechen.

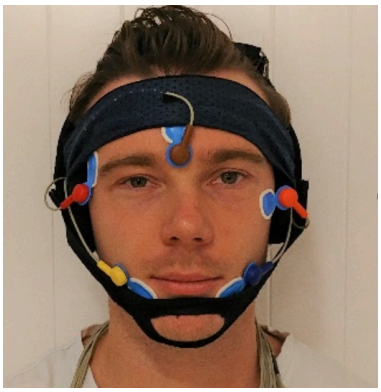
Ablauf:
Nach einer Kontrollnacht tragen Sie über einen Zeitraum von 2 mal 2 Wochen (mit 2 Wochen Pause dazwischen) beim Schlafen das Schlafinterventions-Gerät. Am Tag tragen Sie einen diskreten Armmonitor und füllen auf einem Smartphone verschiedene Fragebögen aus und lösen Aufgaben. Die ganze Studie dauert ca. 7-8 Wochen.

In dieser Studie wird ein zentraler Aspekt von Lebensqualität im Alter untersucht:

Schlafqualität

Für Ihre Teilnahme erhalten Sie bis zu CHF 600.- als Aufwandsentschädigung und einen Einblick in die moderne Schlafforschung. Für Sie ergibt sich kein medizinischer Nutzen.

Kontakt: Corinne Boillat, +41 44 634 53 76, studien@dynage.uzh.ch



Neuigkeiten

Abgeschlossene Dissertationen

Wir gratulieren Lea Bartsch, Dominik Güntensperger, Jan Höltge and Matthias Keller zum Abschluss ihrer Dissertationen und wünschen ihnen für die weitere Zukunft alles Gute!

MSc. Lea Bartsch

Lea Bartsch verteidigte ihre Dissertation mit dem Titel «*Prozesse im Arbeitsgedächtnis und deren Einfluss auf den Aufbau des Langzeitgedächtnisses in jungen und älteren Erwachsenen*» am 10. Oktober (Hauptbetreuer: Prof. Dr. Klaus Oberauer). Sie wird ihre Arbeit als Postdoc bei Prof. Dr. Klaus Oberauer fortsetzen und weiterhin die Rätsel unseres Gedächtnisses erforschen.

MSc. Dominik Güntensperger

Dominik Güntensperger verteidigte seine Dissertation mit dem Titel «*Neurofeedback in der Behandlung von chronischem Tinnitus*» am 6. September (Hauptbetreuer: Prof. Dr. Martin Meyer).

MSc. Jan Höltge

Jan Höltge verteidigte seine Dissertation mit dem Titel «*Salutogenetische Effekte aversiver Erfahrungen und die Rolle aversiver Erfahrungen für erfolgreiches Altern*» am 20. August (Hauptbetreuer: Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker). Er bewirbt sich derzeit für ein Early Postdoc.Mobility Stipendium (SNF). Damit möchte er in Kanada erforschen, welche Rolle das soziale und ökologische Umfeld bei der Entwicklung von Resilienz im Kontext widriger Erfahrungen spielt.

MSc. Matthias Keller

Matthias Keller verteidigte seine Dissertation mit dem Titel «*Beyond the Threshold: Neuronale Faktoren der Sprachwahrnehmung im höheren Alter*» am 6. September (Hauptbetreuer: Prof. Dr. Martin Meyer).

Neue Mitarbeitende

Wir freuen uns Ihnen mitzuteilen, dass der UFSP Dynamik Gesunden Alterns weiter wächst! Wir heissen unsere neuen Postdocs, Doktorierenden und wissenschaftlichen Mitarbeitenden herzlich Willkommen!

Dr. Lindsey Conrow

- *Postdoc* - Labor für alltagsbasierte gesundheitsbezogene Aktivitäts-Forschung (davor Arizona State University, USA)
- Dr. Lindsey Conrow analysiert Bewegungs- und Aktivitätsdaten älterer Menschen, um ihre Mobilitätsmuster und ihr Raumnutzungsverhalten besser zu verstehen.

MSc. Carla Eising

- *PhD Studentin* - Forschungsbereich «Psychologie, Gesundheit und Lebensqualität; Resilienz» (davor Master Degree, Masterabschluss in Maastricht, Niederlande)
- Carla Eising untersucht die Auswirkungen von administrativer Versorgung von Kindern und Jugendlichen auf die psychische Gesundheit und den Alterungsprozess.

Dr. Eun-Kyeong Kim

- *Postdoc* - Labor für alltagsbasierte gesundheitsbezogene Aktivitäts-Forschung (davor Department of Geography, The Pennsylvania State University, USA)
- Dr. Eun-Kyeong Kim erforscht wie die mentale und physische Gesundheit älterer Menschen mit ihren täglichen Bewegungsmustern zusammenhängen. Sie entwickelt analytische Modelle, um diese individuellen Daten zu analysieren.

Dr. Brigitta Malagurski

- *Postdoc* - Forschungsbereich «Grundlagen Gesunden Alterns; Hirnanatomie im Alter» (davor Toulouse NeuroImaging Center, University of Toulouse III – Paul Sabatier, Toulouse, Frankreich).
- Dr. Brigitta Malagurski untersucht die altersbedingte funktionelle und strukturelle Reorganisation des Gehirns und den Zusammenhang mit kognitiven Funktionen.

Richard Mansky

- *Studienarzt* - Forschungsbereich «Medizin, Gesundheit und Lebensqualität; Lebensqualität bei altersbedingten chronischen Erkrankungen» (davor Universitäre Klinik für Akutgeriatrie – Stadtspital Waid)
- Richard Mansky untersucht den Zusammenhang zwischen dem Spielen eines Musikinstruments und Kognition, Lebensqualität und mentaler Gesundheit.

Dr. Ania Mikos

- *Postdoc* - Forschungsbereich «Grundlagen Gesunden Alterns; Hirnanatomie im Alter» (davor Institut für Regenerative Medizin, UZH)
- Dr. Ania Mikos analysiert strukturelle und funktionelle Bildgebungsdaten der Objekt-Lokations Trainingsstudie, um Prädiktoren für Trainingsgewinn zu identifizieren und zu illustrieren wie das Gehirn auf kognitives Training antwortet.

MSc. Viviane Pfluger

- *PhD Studentin* - Forschungsbereich «Psychologie, Gesundheit und Lebensqualität; Resilienz» (davor Masterabschluss, UZH)
- Viviane Pfluger untersucht wie Menschen ihren Körper und körperliche Aspekte zur Bewältigung psychischer Belastung einsetzen und inwiefern diese Art der Bewältigung mit psychischer und physischer Gesundheit, psychologischem Coping, Altern und Resilienz zusammenhängt.

MSc. Dina Rindlisbacher

- *PhD Studentin* - Forschungsbereich «Medizin, Gesundheit und Lebensqualität; Multimorbiditäts-Management» (davor Masterabschluss, UZH)
- Dina Rindlisbacher untersucht die Kommunikation zwischen Ärzten und ihre Entscheidungsfindung in Hochrisikosituationen und unter Unsicherheitsbedingungen im Kontext von Multimorbidität.

MSc. Silvano Sele

- *PhD Student* - Forschungsbereich «Grundlagen Gesunden Alterns; Hirnanatomie im Alter» (davor Masterabschluss, UZH)
- Silvano Sele analysiert Daten des Longitudinal Healthy Aging Brain (LHAB) database Projekts.

Alexandros Sofios

- *Technischer Assistent* - Labor für alltagsbasierte gesundheitsbezogene Aktivitäts-Forschung (davor Angestellter in der Privatwirtschaft, Griechenland)
- Alexandros Sofios ist verantwortlich für die Instandhaltung der Messgeräte der MOASIS-Studie sowie für die Datenerhebung und das Datenmanagement.

MSc. Hannah Christina Süss

- *PhD Studentin* - Forschungsbereich «Psychologie, Gesundheit und Lebensqualität; Stressbewältigung 50+» (davor Masterabschluss, UZH)
- Hannah Christina Süss erforscht den Übergang zur Menopause und setzt sich mit Resilienz und Depression in der Perimenopause auseinander.

MSc. Jasmine Willi

- *PhD Studentin* - Forschungsbereich «Psychologie, Gesundheit und Lebensqualität; Stressbewältigung 50+» (davor Masterabschluss, UZH)
- Jasmine Willi erforscht den Übergang zur Menopause und setzt sich mit Entstehungs-/Präventionsfaktoren von perimenopausaler Depressionen auseinander.

Veranstaltungen

Soziale und intergenerationale Beziehungen im Alter (2. Teil)

Öffentliche Veranstaltungsreihe des Zentrums für Gerontologie (ZfG), 14-täglich am Mittwoch, jeweils 18.15-19:45 Uhr, Universität Zürich-Zentrum, Rämistrasse 71, Hörsaal KOL-G-217 (ausser 5.Dezember)

24. Oktober 2018: Austauschbeziehungen und Zeitgutschriften
Ruedi Winkler, lic. oec. publ., Personal- und Organisationsentwicklung, Präsident Verein KISS Schweiz, Zürich

7. November 2018: Einsamkeit und soziale Teilhabe im Alter
Hilde Schäffler, Dr. phil., Projektleiterin, Public Health Services, Bern

21. November 2018: Programm Socius: Wenn Älterwerden Hilfe braucht
Antonia Jann, Dr. phil., Geschäftsführerin, & Christiana Brenk, Programmleiterin, Age Stiftung, Zürich

5. Dezember 2018: «GiM – Generationen im Museum» – Begegnungen im Museum
Jessica Schnelle, Dr. phil., Projektleiterin Generationen, und Franziska Dürr, Projektleiterin GiM, Direktion Kultur und Soziales, Migros-Genossenschafts-Bund, Zürich

Weitere Informationen finden Sie unter: www.zfg.uzh.ch/de/veranstalt/vorlesung/alt/hs18

Persönlichkeit ist veränderbar! Veränderungen wagen

Dreiteiliges Seminar zur zielorientierten Persönlichkeitsveränderung

Unsere Erlebens- und Verhaltensweisen im Erwachsenenalter sind nicht in Stein gemeisselt, sondern bis ins höhere Alter veränderbar und formbar. Sie wollen wissen wie? Dann nehmen Sie an unserem dreiteiligen Seminar zur zielorientierten Persönlichkeitsveränderung teil.

Wann: 8. Februar, 15. Februar und 22.Februar 2019, jeweils 15:00 – 17:00 Uhr
Wo: UFSP Dynamik Gesunden Alterns, Andreasstrasse 15, Zürich Oerlikon, Raum AND 4.55/4.57

Im Rahmen des kostenlosen Seminars werden Sie verschiedene Möglichkeiten kennen lernen, sich gezielt weiterzuentwickeln, alte Erlebens- und Verhaltensweisen zu durchbrechen und neue Kompetenzen zu erlangen. Das Seminar wird wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Dabei werden Sie anhand von Fragebögen verschiedene Aspekte Ihrer Persönlichkeit erfassen und selbst entscheiden können, an welchem Bereich Ihrer Persönlichkeit Sie gerne arbeiten wollen. Das Seminar beinhaltet neben den drei Seminarsitzungen das Führen eines Tagebuches und das Anwenden von kleinen Übungen im Alltag. Einige Wochen nach den Seminarterminen werden Sie nochmals Fragebögen bearbeiten, die zur längerfristigen Evaluation des Seminars dienen. Die Ergebnisse der Evaluation können Ihnen bei Bedarf gerne zugestellt werden.

Für Fragen und Anmeldungen melden Sie sich bitte an Lena Rhonheimer: lena.rhonheimer@uzh.ch

Prof. Dr. Mathias Allemand und Lena Rhonheimer freuen sich auf Ihre Teilnahme.

Impressum und Kontakt
Universität Zürich, UFSP Dynamik Gesunden Alterns, Andreasstrasse 15 / Box 2, 8050 Zürich
Der UFSP Studien-Newsletter erscheint zwei Mal jährlich in elektronischer Form und kann auf unserer Webseite abonniert werden: www.dynage.uzh.ch/newsletter

Redaktion Newsletter
Corinne Boillat (Forschungstechnische Assistentin), Telefon: +41 44 634 53 76 / E-Mail: corinne.boillat@uzh.ch
Dr. Sabrina Guye (Wissenschaftliche Projektmanagerin), Telefon: +41 44 634 17 08 / E-Mail: sabrina.guye@uzh.ch

Leitung des UFSP Dynamik Gesunden Alterns
Prof. Dr. Lutz Jäncke (Wissenschaftlicher Direktor UFSP Dynamik Gesunden Alterns)
Prof. Dr. Mike Martin (Geschäftsführender Direktor UFSP Dynamik Gesunden Alterns)
Prof. Dr. med. Edouard Battegay (Stellvertretender Direktor UFSP Dynamik Gesunden Alterns)
Prof. Dr. Dr. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH (Stellvertretende Direktorin UFSP Dynamik Gesunden Alterns)
Dr. Christina Röcke (Stellvertretende Direktorin UFSP Dynamik Gesunden Alterns)