



NEWSLETTER



INHALT

Verlängerung UFSP 2017-2020 Christina Röcke	S. 3
Arbeitsgruppe der WHO in Kobe Mike Martin	S. 4
Zusammenarbeit mit Northwestern University Mike Martin	S. 4
Forschungsaufenthalt Northwestern University und Eyetrackerstudie Damaris Aschwanden	S . 5
Forschungsaufenthalt University of Michigan Jessica Oschwald	S. 7
Medikamenteneinnahme bei Multimorbidität (MEM) Walter Bierbauer	S. 9
Längsschnittforschung des Alterns Gizem Hülür	S. 11
Soziale Aktivität und Gesundheit Andrea Horn	S. 13



UFSP NEWS

Neue Assistenzprofessur	S. 15
Marie Heim-Vögtlin Stipendium	S. 15
Ehrenpromotion: Prof. K.W. Schaie	S. 15
Collegium Helveticum: neue Fellows	S. 16
GAM-Nachwuchspreis 2016	S. 16
Forschungskredit CanDoc	S. 16
Neue StudienteilnehmerInnen	S. 17
EVENTS	
Workshop Lebensqualität	S. 19
Aging & Cognition 2017	S. 20
Besuche und Gastaufenthalte	S. 20

Editorial

Sehr geehrte LeserInnen,

Der Sommer verabschiedet sich zögerlich, der Herbst hält langsam Einzug und somit ist das der ideale Zeitpunkt für eine gemütliche Abendlektüre zuhause im warmen Wohnzimmer mit der dritten Ausgabe des Newsletters des Universitären Forschungsschwerpunkts (UFSP) Dynamik Gesunden Alterns.

Wir freuen uns ausserordentlich Ihnen mitteilen zu können, dass die erste Vierjahresperiode des UFSP positiv evaluiert wurde und die Universitätsleitung im Frühling die Weiterführung des UFSP für den Zeitraum 2017 -2020 beschlossen hat (siehe Bericht S. 3).

Mit frischem Wind in den Segeln wurden die Sommermonate intensiv genutzt, um die internationale Vernetzung und Zusammenarbeit voranzutreiben, so beispielsweise mit der Northwestern University im Bereich der Aktivitätsmessung im Alltag oder bezüglich gesundheitspolitischer Fragestellungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Rahmen eines Arbeitsgruppentreffens in Japan. Beispielhaft für weitere fruchtbare internationale Kollaborationen berichten schliesslich zwei UFSP-Doktorandinnen über ihre Forschungsaufenthalte an amerikanischen Universitäten.

Ausserdem erhalten Sie in dieser Ausgabe weitere Einblicke in verschiedene Projekte und Studien, die an unserem UFSP durchgeführt werden und lernen zwei neue Gesichter kennen, die unser Team im Sommer verstärkt haben: wir freuen uns sehr, dass Prof. Dr. Gizem Hülür als Assistenzprofessorin und Dr.

Andrea Horn als Marie Heim-Vögtlin Stipendiantin ihre Arbeit am UFSP aufgenommen haben und Ihnen ihre Forschungsinteressen und Arbeitsgebiete in diesem Newsletter vorstellen.

In der Rubrik "News" finden Sie weitere Mitteilungen rund um den UFSP und Informationen zu aktuellen Studien, an denen Sie teilnehmen können. Viele von Ihnen haben bereits an einer oder mehreren unserer Studien mitgemacht und leisten dadurch einen wichtigen Beitrag zum Verständnis der Mechanismen und Prozesse, die uns im Alter geistig, körperlich und psychisch gesund halten. Deshalb an dieser Stelle ein grosses Dankeschön für Ihre Offenheit, Bereitschaft und Ihr Interesse an unseren Studien teilzunehmen.

Nebst der wissenschaftlichen Arbeit ist der UFSP auch in der Organisation von nationalen und internationalen Kongressen aktiv. So beteiligt sich der UFSP als Mitorganisator einer Workshop-Reihe zum Thema "Lebensqualität" und wird im April 2017 die internationale "Aging & Cognition" Konferenz der European Cognitive Aging Society (EUCAS) in Zürich ausrichten.

Wir freuen uns, dass wir all diese vielfältigen Projekte weiterführen und uns weiterhin mit vollem Einsatz für eine gesunde Alternsforschung engagieren können. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine spannende und angeregte Lektüre!

> Dr. Veronica Gomez (Geschäftsstelle UFSP Dynamik Gesunden Alterns)



Verlängerung des UFSP Dynamik Gesunden Alterns für eine zweite Förderperiode 2017-2020

Prof. Dr. Lutz Jäncke (I.jaencke@psychologie.uzh.ch) Wissenschaftlicher Direktor UFSP Prof. Dr. Mike Martin (m.martin@psychologie.uzh.ch) Geschäftsführender Direktor UFSP Dr. Christina Röcke (christina.roecke@uzh.ch) Stellvertretende Direktorin UFSP

Der UFSP Dynamik Gesunden Alterns ist im Rahmen des Antragsverfahrens auf Verlängerung um eine zweite Förderperiode für die Jahre 2017-2020 positiv durch das externe Begleitkommittee und die Universitätsleitung bewertet worden. Das Antragsverfahren umfasste unter anderem eine Site Visit durch Begleitkommittee und Vertreter der Universitätsleitung im September 2015. Zu diesem Anlass wurden die zentralen Forschungsprojekte in Vorträgen vorgestellt und eine ausführliche Postersession der Doktorierenden und Postdocs gab einen breiten Einblick in die Forschungsarbeiten des UFSP-Nachwuchses.

Neben der Fortführung bzw. Erweiterung der vor allem in der zweiten Hälfte der ersten Periode angelaufenen Forschungsprojekte, wird der Hauptfokus in Förderperiode II auf folgenden vier Bereichen liegen:

 Entwicklung von Standards für prozessorientierte, intraindividuelle (d.h. withinperson) und kontextuelle Forschungsparadigmen zum gesunden Altern, unter Berücksichtigung eines partizipativen Ansatzes (d.h. Einbindung verschiedener stakeholder Gruppen in möglichst vielen Phasen des Forschungsprozesses).

Dieser Punkt greift im Besonderen die aktuelle WHO-Definition zum gesunden Al-

tern auf, die Lebensqualität explizit als Ergebnis eines systematischen Zusammenspiels von individuellen (z. B. Fähigkeiten, Eigenschaften, Beeinträchtigungen, persönliche Ziele) und kontextuellen (z. B. soziale, physische, gesellschaftliche Umwelt) Bedingungen versteht.

- Implementierung und Evaluation dieser Standards und partizipatorischen Elemente in den zentralen UFSP-weiten Längsschnittprojekten, die einen breiten Bereich gesundheitsbezogener Merkmale über kurze und längere Zeiträume erfassen.
- Bekanntmachen der innovativen Standards und Forschungsergebnisse sowohl innerhalb der wissenschaftlichen Gemeinschaft als auch in der breiteren Öffentlichkeit.
- 4. **Professionalisierung des UFSP** in Richtung eines "Healthy Aging Research Hub" mit zentralen Dienstleistungsangeboten für Projekt- und Forschungsantragsentwicklung, Projektadministration, Rekrutierung von Studienteilnehmenden, Datenerhebung, Studienregistrierung und Publikation, Öffentlichkeitsarbeit und translationale Aktivitäten.

UFSP Dynamik Gesunden Alterns beim Arbeitsgruppentreffen der WHO in Kobe

Prof. Dr. Mike Martin (m.martin@psychologie.uzh.ch)
Geschäftsführender Direktor UFSP
Forschungsbereich "Grundlagen gesunden Alterns"

Am 5.-6. Juli 2016 fand in Kobe, Japan, auf Einladung der Weltgesundheitsorganisation WHO ein Arbeitsgruppentreffen statt, bei dem die nächsten Schritte für die Umsetzung des globalen Strategie- und Handlungsplans ("Global Strategy and Action Plan" (GSAP) vom Mai 2016) zum gesunden Altern diskutiert wurden. Die Schweiz hat der Annahme dieses Plans im Mai anlässlich des 69. Treffens der World Health Assembly zugestimmt und sich damit verpflichtet, zur Erreichung der Strategieziele in den Bereichen der Versorgung, der Langzeitpflege, der altersfreundlichen Umwelten und der Forschung im Zeitraum bis 2030 konkrete Massnahmen zu ergreifen. Das wird unterstützt durch den Aufbau einer nationalen Plattform "Alternde Gesellschaft", die zurzeit von den Akademien

der Wissenschaften Schweiz (a+) unter Federführung der Schweizerischen Akademie der Geisteswissenschaften (SAGW) vorbereitet wird. Der UFSP Dynamik Gesunden Alterns hat das WHO-Arbeitsgruppentreffen auf Einladung der WHO mit Vorschlägen zur Strategieumsetzung im Bereich der Forschung unterstützt und beteiligt sich auf Einladung der SAGW seit einiger Zeit am Aufbau der nationalen Plattform. So engagiert sich der UFSP Dynamik Gesunden Alterns etwa als Mitorganisator einer nationalen SAGW-Workshop-Serie mit je einem Workshop in Zürich, Genf und Bern zu den Themen "Lebensqualität definieren", "Lebensqualität messen" und "Lebensqualität fördern" (siehe "Events" auf S. 19) und an der Formulierung von Vorschlägen für Nationale Forschungs-Programme.

UFSP Dynamik Gesunden Alterns vereinbart Zusammenarbeit mit "Department for Medical Social Sciences" der Northwestern University

Prof. Dr. Mike Martin (m.martin@psychologie.uzh.ch)
Geschäftsführender Direktor UFSP
Forschungsbereich "Grundlagen gesunden Alterns"

Das Department for Medical Social Sciences der Northwestern University, einer laut der Times Higher Education (THE) Ranking der 20 besten Universitäten der Welt, gehört zu den ersten Institutionen, an denen an der Schnittstelle zwischen Medizin und Psychologie und zwischen Grundlagen- und Anwendungsforschung die systematische Grundlage zur Nutzung von Patientenauskünften zur Bestimmung des medizinischen Behandlungserfolgs ("patient-reported outcomes") gelegt

wurde. Dieser Bereich ist eine hervorragende Ergänzung zum Fokus des UFSP auf der Erfassung und Analyse von gesundheits- und lebensqualitätsrelevanten Aktivitäten ("health activity analytics") bei älteren Menschen. Mit dem Leiter des Bereichs für Aging, Outcome Measures and Psychometrics, Prof. Dan K. Mroczek, wurde daher anlässlich eines Forschungsaufenthalts von Mike Martin an der Northwestern University eine längerfristige Zusammenarbeit vereinbart.

<u>www.dynage.uzh.ch</u> 4



Prof. Dan K. Mroczek

Dies soll den Austausch von NachwuchswissenschaftlerInnen, von Erhebungs- und Auswertungsmethoden wie dem gerade am UFSP mit finanzieller Hilfe von der UZH und der Velux Stiftung entwickelten *uTrail*-Gerätes für Alltags-Aktivitätsmessungen (siehe Bild) von körperlicher, verbaler und sozialer Aktivität und die gemeinsame Betreuung von Forschungsvorhaben und Dissertationen umfas-

sen. Damit können Synergien im Bereich der Datenerhebung und Entwicklung von Vorverarbeitungs-Algorithmen für die Analyse neuartiger Alltags-Aktivitätsdaten genutzt werden und die internationale Sichtbarkeit und Nutzung der innovativen Neuentwicklungen des UFSP deutlich erhöht werden.



Sensor uTrail

Forschungsaufenthalt Northwestern University (USA) und Eyetrackerstudie

Damaris Aschwanden, M.Sc. (d.aschwanden@psychologie.uzh.ch)
Forschungsgruppe "Labor für Alltagsbasierte gesundheitsbezogene Aktivitäts-Forschung"

Im Sommer dieses Jahres standen bei mir zwei grössere Projekte im Fokus. Zuerst war dies der Forschungsaufenthalt in Amerika, danach die Durchführung der «Big Five Shopping»-Eyetrackerstudie.

Forschungsaufenthalt Northwestern University, Evanston

Im Juni habe ich einen Forschungsaufenthalt in der Forschungsgruppe von Prof. Dan K. Mroczek an der Northwestern University in Evanston (USA) gemacht. Dan Mroczek ist ein renommierter Experte im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsforschung (siehe auch Beitrag von Prof. Mike Martin "Zusammenarbeit mit Northwestern University"). Während meines Forschungsaufenthaltes habe ich mich mit der Analyse von Längsschnittdaten für ein gemeinsames Projekt befasst. Im Rahmen dieses Projekts

soll untersucht werden, ob Persönlichkeitsveränderungen (z.B. in Neurotizismus oder Offenheit für neue Erfahrungen) das Mortalitätsrisiko über 20 Jahre vorhersagen können. Da Dan Mroczek sowohl am Psychologischen Institut wie auch am Institut für medizinische Sozialwissenschaften angestellt ist, habe ich jeweils drei Tage in der Woche auf dem Campus in Evanston am Psychologischen Institut gearbeitet und zwei Tage in einem Büro der medizinischen Sozialwissenschaften in Chicago «downtown».

Der Campus in Evanston liegt direkt am Lake Michigan und bietet optimale Erholungsmöglichkeiten nach einem Arbeitstag im Forschungslabor, respektive im Büro (es sei hier anzumerken, dass es in meinem Büro Fenster hatte, was in den USA keine Selbstverständlichkeit ist). Evanston liegt ca. 32 km nördlich von Chicago und ist vor allem für den grossen Campus der Northwestern University

(970'000 km²) bekannt. Die Universität wurde übrigens 1851 als Privatuniversität gegründet. Die Zeit in den USA verging wie im Fluge und war sehr lehrreich und positiv für mich, habe ich doch einerseits ein neues statistisches Analyseverfahren kennengelernt und andererseits die Möglichkeit gehabt, für kurze Zeit in Chicago zu leben.



Campus der Northwestern University in Evanston

Eyetrackerstudie

Zurück in der Schweiz ging es mit den letzten Vorbereitungen für die Datenerhebung meiner «Big Five Shopping»-Eyetrackerstudie weiter. Ziel dieser Studie ist es, den Zusammenhang zwischen dem Blickverhalten (also den natürlichen Augenbewegungen) und interindividuellen Unterschieden (z.B. Persönlichkeit) während einer realen Einkaufsaufgabe im Alltag zu untersuchen. Bisherige Studien haben Persönlichkeitseigenschaften hauptsächlich über Selbstberichte im Labor erfasst. Diese Studie soll nun erste Erkenntnisse bringen, ob sich Persönlichkeitsunterschiede auch während Alltagksaktivitäten, wie beispielsweise beim Einkaufen, zeigen. Dazu wurden die Blickbe-

wegungen der Studienteilnehmenden während des Einkaufens mit einem Eyetracker aufgenommen. Die Studienteilnehmenden im Alter von 60-90 Jahren füllten in einem ersten Teil der Studie Fragebogen aus und lösten kognitive Aufgaben. Anschliessend wurden sie in den Coop im Einkaufscenter Eleven in Zürich Oerlikon begleitet, wo ihnen eine Eyetracker-Brille aufgesetzt wurde. Die Augenkamera des Eyetrackers zeichnete die Blickbewegungen der Studienteilnehmenden auf. während die Blickfeldkamera ("Szenenkamera") filmte, was sie angeschaut haben. Die Studienteilnehmenden erhielten 30.-CHF Bargeld, um Lebensmittel einzukaufen, die sie anschliessend behalten durften.



Mit einem Eyetracker wurden die Blickbewegungen während dem Einkaufen erfasst (Symbolbild).

Nach dem Einkaufen gaben uns die Studienteilnehmenden an, ob sie sich in der Situation typisch oder (aufgrund des Einkaufens mit dem Eyetracker/im Rahmen der Studie) anders als sonst verhalten haben. Ende September wurde die Datenerhebung abgeschlossen. Nun steht die Datenanalyse bevor, welche sicherlich sehr zeitaufwändig, aber bestimmt auch sehr interessant wird.

Forschungsaufenthalt University of Michigan (USA)

Jessica Oschwald, M.Sc. (j.oschwald@psychologie.uzh.ch)
Forschungsgruppe "Hirnanatomie im Alter"

Im Rahmen des "Longitudinal Healthy Aging Brain" (LHAB) Datenbankprojektes, welches altersassoziierte Entwicklungsprozesse in Hirnstruktur und Verhalten untersucht, interessiere ich mich in meinem Dissertationsprojekt speziell dafür, wie die Veränderung der Integrität der weissen Substanz des Gehirns über die Zeit mit der Veränderung kognitiver und motorischer Funktionen zusammenhängt. Weisse Substanz bezeichnet die axonalen Verbindungen zwischen Nervenzellen und repräsentiert sozusagen die strukturelle "Verkabelung" des Gehirns. Die Integrität der weissen Substanz ist daher eine wichtige Grundlage für die Informationsübertragung zwischen verschiedenen Gehirnregionen.

Im Rahmen der internationalen Max Planck Research School on the Life Course (LIFE) bot sich mir die Gelegenheit eines Aufenthaltes am "Neuromotor Behavior Laboratorv" von Prof. Dr. Rachael Seidler an der Universität Michigan in Ann Arbor, mit welchem das LHAB-Projekt bereits eine langjährige Kollaboration unterhält. Die Forschungsgruppe befasst sich vor allem mit neuronalen Grundlagen der Bewegungssteuerung. Ein spezifisches Interesse besteht an der Untersuchung entwicklungsbedingter, plastischer Veränderungen in der neuronalen Bewegungssteuerung. Forscher Vincent Koppelmans beispielsweise beschäftigt sich in Zusammenarbeit mit der NASA mit der Frage, wie sich die weisse Substanz über die Zeit verändert, wenn der Körper künstlich in eine Lage gebracht wird, die dem gravitationslosen Zustand im Weltraum nahe kommt. Die breite Expertise des Forschungsteams, vor allem in Bezug auf die längsschnittliche Analyse von hirnstrukturellen Parametern, welche mithilfe von Magnetresonanztomographischen Messungen zu multiplen Zeitpunkten erhoben wurden, erwiesen sich neben der bereits etablierten effizienten Zusammenarbeit in jüngerer Vergangenheit als sehr hilfreich für mein Projekt. Der Aufenthalt an der Universität Michigan war für sechs Wochen von Juni bis Juli diesen Jahres geplant, wobei die Vorbereitungen, insbesondere die Erledigung der formalen Anforderungen (Beantragung des Visums etc.) bereits im Vorfeld viel Zeit in Anspruch nahmen. Ob sich der ganze Aufwand für sechs Wochen gelohnt hat? Diese Frage kann ich mit einem überzeugenden JA beantworten.

Am ersten Arbeitstag wurde ich herzlich begrüsst und erhielt einen Büroplatz zusammen mit einer anderen Gastwissenschaftlerin aus England. Insgesamt war das Team sehr international, mit Forschern aus Europa und den USA. Der Arbeitsalltag gestaltete sich etwas anders als in Zürich - eine interessante Erfahrung. Viele Mitarbeiter arbeiteten aus dem Home Office, oder kamen erst gegen Mittag ins Büro. Dafür war es üblich, abends länger zu arbeiten. Die Atmosphäre im Team war sehr positiv und ich fühlte mich schnell wohl. Jede Woche hatten wir ein "Labmeeting", an welchem das ganze Team zusammenkam und jeweils eine oder zwei Personen ihre Arbeit präsentierten – vergleichbar mit unserem wöchentlichen Kolloquium hier am UFSP. Während dieser Zusammenkünfte wurde lebhaft diskutiert und Ideen ausgetauscht. Ähnlich wie es am UFSP der Fall ist, haben diese Diskussionen enorm vom Austausch zwischen den Teams profitiert, deren Forschungsbereiche nicht augenscheinlich überlappend waren. Auch ausserhalb der Arbeitszeiten unternahmen wir oft etwas zusammen, wie etwa ein Besuch im Open-Air Kino oder ein Barbecue am Nationalfeiertag der USA, dem Independence Day. Am Independence Day verwandelte sich Ann Arbor in ein Meer von Flaggen - von Bannern im Vorgarten, bis zu Prints auf Kleidung oder Hüten. Allgemein entsprach der Alltag in Ann Arbor in etwa

meiner Vorstellung einer typischen amerikanischen Studentenstadt. Das Leben spielte sich rund um den Campus ab. An jeder Ecke gibt es Restaurants und kleine Cafés, die zum Verweilen einladen. Besonders gefielen mir die vielen Grünflächen, wie etwa das Arboretum, ein idyllischer Park nahe dem Huron Fluss. Auch das Kulturangebot war sehr vielseitig, von Konzerten im Hill Auditorium bis zum lokalen Kunstmuseum.

Insgesamt konnte ich sowohl fachlich als auch persönlich sehr viel von diesem Aufenthalt in Ann Arbor mitnehmen. Die enge Zusammenarbeit im Team führte zu neuen Ideen und trieb mein Forschungsprojekt entscheidend voran. Leider rückte der letzte Arbeitstag allzu schnell näher und es hiess Abschied nehmen (siehe Foto). Aber nicht für lange: Ich werde diesen Winter nochmal einige Wochen in Ann Arbor verbringen, um die Zusammenarbeit fortzuführen.



Medikamenteneinnahme bei Multimorbidität (MEM): Ein interdisziplinäres Kooperationsprojekt

Walter Bierbauer, M.Sc. (walter.bierbauer@uzh.ch)
Forschungsgruppe "Psychologisch-medizinische Kooperationsforschung"

Im Forschungsprojekt "Medikamenteneinnahme bei Multimorbidität (MEM), untersuchte die Forschungsgruppe Psychologisch-medizinische Kooperationsforschung (Leitung Prof. Dr. Urte Scholz) verschiedene Faktoren, die bei der Medikamentenadhärenz bei Multimorbidität eine Rolle spielen.

Multimorbidität beschreibt das gleichzeitige Auftreten von zwei oder mehr chronischen Krankheiten in einer Person und ist häufig mit höheren Behandlungskosten, mehr Komplikationen in der Behandlung, einem Verlust an Lebensqualität und einer höheren Anzahl verschriebener Medikamente verbunden. Die Medikamenten-Adhärenz, also die Einhaltung der mit dem ärztlichen Personal vereinbarten Medikamenteneinnahme, ist entscheidend für eine erfolgreiche Therapie von Multimorbidität. Trotzdem wurde wiederholt gezeigt, dass 40 bis 70 Prozent der Patientinnen und Patienten die Medikamente nicht wie vereinbart einnehmen. Das Ziel der aktuellen Studie war es. zu untersuchen, welche persönlichen und sozialen Faktoren und Situationen mit einer geringeren Einhaltung der vereinbarten Medikamenteneinnahme zusammenhängen. In diesem Zusammenhang war es ein weiteres Ziel unserer Studie, Methoden zu entwickeln und zu testen, mit denen die Medikamenteneinnahme von Patientinnen und Patienten mit Multimorbidität im Alltag gemessen werden kann.

Zwischen August 2014 und Juli 2015 wurden 422 multimorbide Patientinnen und Patienten angesprochen, von denen 85 an der Studie teilgenommen haben. Die Teilnehmenden waren durchschnittlich 62 Jahre alt (Altersrange: 28 bis 84 Jahre). Die 34 Frauen und 51 Männer hatten zwischen 2 und 13 Krankheiten. Ebenso beachtlich war die Anzahl täglich einzunehmender Medikamente. Die Teilnehmenden berichteten bis zu 14 Medika-

mente, die teilweise mit mehrmals täglicher Einnahme verbunden waren. Das verdeutlicht, warum es nicht einfach ist, die Medikamenten-Adhärenz zu messen. Wir haben uns deshalb für zwei verschiedene Arten entschieden: Erstens wurde die Medikamenten-Adhärenz durch den subjektiven Bericht der Teilnehmenden erfasst (z.B. tägliche Abfrage über einen Zeitraum von 30 Tagen). Zweitens haben einige der Teilnehmenden auch eine sensor-basierte, mobile Medikamentenbox für ihre Medikamente bekommen (siehe Bild). Damit wollten wir ein objektives Mass für die Medikamenten-Adhärenz erhalten. Im Gegensatz zu bisherigen Ergebnissen, waren die Patientinnen und Patienten in dieser Studie äusserst adhärent in ihrer Medikamenteneinnahme: Sowohl die selbstberichtete als auch die mit Hilfe der Medikamentenbox erfasste Adhärenz erwies sich als sehr hoch.



Medikamentenbox

Aus der MEM-Studie sind bereits zwei Veröffentlichungen in Fachzeitschriften angenommen bzw. momentan unter Begutachtung, eine weitere ist in Vorbereitung. In einer geplanten Veröffentlichung von Jennifer Inauen und KollegInnen (unter Begutachtung) ging es darum, dass es von Vorteil ist, wenn die Medikamenten-Adhärenz mit verschiedenen Methoden erfasst wird (z.B. über den Selbstbericht per Fragebogen und über die Medi-

kamentenbox). Es konnte gezeigt werden, dass die Adhärenz nicht nur über die Zeit schwankte (an manchen Tagen nahmen die Teilnehmenden eher ihre Medikamente als an anderen Tagen), sondern auch zwischen den verschiedenen Medikamenten innerhalb einer Person. Zudem wurden zahlreiche Schwierigkeiten und Empfehlungen zur Erfassung der Medikamentenadhärenz abgeleitet. Zum Beispiel berichteten uns die Teilnehmenden, die mit der mobilen Medikamentenbox ausgestattet waren, dass sie ein Gerät mit transparenter Oberfläche bevorzugen würden. Damit könnten sie einfacher kontrollieren, ob die Medikamente bereits eingenommen wurden. Teilnehmende, die täglich viele Medikamente einnehmen mussten, empfanden die Medikamentenbox als zu klein. Dagegen schätzten andere Personen die Mobilität und Einfachheit der Box sehr. Inauen und Kolleglnnen konnten aufzeigen, dass es derzeit noch keine ideale Lösung für die Messung der Medikamenten-Adhärenz gibt, aber eine Kombination von Selbstbericht und elektronischer Medikamentenbox vielversprechend erscheint.

In einer weiteren geplanten Publikation von Walter Bierbauer und KollegInnen (in Bearbeitung) geht es darum, zu überprüfen, welche Faktoren die erfolgreiche Medikamenteneinnahme erleichtern oder erschweren. Unsere Ergebnisse zeigen, dass Patientinnen und Patienten, die eine höhere "Selbstwirksamkeit" haben, also eher davon überzeugt sind, dass sie es schaffen können, ihre Medikamente einzunehmen, auch wenn es einmal schwierig wird, tatsächlich auch eine höhere Medikamentenadhärenz aufweisen.

Weniger wichtig war dagegen, wie stark die Teilnehmenden sich die Medikamenteneinnahme vorgenommen hatten oder ob sie ihre Medikamenteneinnahme genau geplant haben. Das war ein überraschendes Ergebnis, weil sich vor allem die Planung in anderen Bereichen als sehr wichtig erweist. Gleichzeitig kann dieses Ergebnis damit erklärt werden, dass die Medikamenten-Adhärenz insgesamt sehr hoch war und die wenigen Schwankungen dann scheinbar nicht mehr von der Planung, sondern nur noch von der Selbstwirksamkeit abhingen.

In einer dritten Veröffentlichung von Andreas Ihle und KollegInnen (2016) ging es um einen weiteren wichtigen Faktor bei der Medikamenten-Adhärenz, nämlich dem Vergessen der Einnahme. Damit ist einmal gemeint, dass man vergessen kann, das Medikament wie vereinbart einzunehmen, aber auch, dass man vergessen kann, ob man das Medikament schon eingenommen hat. Hier zeigte sich, dass verschiedene Gedächtnisprozesse mit diesen beiden Arten des Vergessens zusammenhängen und dass die Anzahl der Medikamente einen zusätzlichen Unterschied macht.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass das MEM-Projekt wichtige Aspekte der Medikamentenadhärenz von Patientinnen und Patienten mit Multimorbidität beleuchtete. Auch auf diesem Wege möchten wir uns herzlich bei unseren Teilnehmenden für die Beteiligung bedanken. Ohne dieses bereitwillige Engagement wäre angewandte psychologisch-medizinische Forschung nicht möglich.

Referenzen

Bierbauer, W., Inauen, J., Schäfer, S., Kleemeyer, M., Lüscher, J., König, C., Tobias, R., Kliegel, M., Zimmerli, L., Holzer, B., Battegay, E., Siebenhuener, K., Ihle, A., & Scholz, U. (in Bearbeitung). Intraindividual predictors of physical activity and medication adherence.

Ihle, A., Inauen, J., Scholz, U., König, C., Holzer, B., Zimmerli, L., Battegay, E., Tobias, R., & Kliegel M. (2016).
Prospective and retrospective memory are differentially related to self-rated omission and commission errors in medication adherence in multimorbidity. Applied Neuropsychology: Adult. doi:10.1080/23279095.2016.1209675
Inauen, J., Bierbauer, W., Lüscher, J., König, C., Tobias, R., Kliegel, M., Zimmerli, L., Holzer, B., Battegay, E., Siebenhuener, K., Ihle, A., & Scholz, U. (unter Begutachtung). Assessing adherence to multiple medications and in daily life at the example of patients with multimorbidity.

Längsschnittforschung des Alterns

Prof. Dr. Gizem Hülür (gizem.hueluer@psychologie.uzh.ch)
Assistenzprofessur "Längsschnittforschung des Alterns"

In meiner Forschung beschäftige ich mich mit individuellen Unterschieden in Kognition und subjektivem Wohlbefinden über die Lebensspanne. Die menschliche Entwicklung entfaltet sich über verschiedene Zeitskalen. Ich interessiere mich für Entwicklungsprozesse, die auf verschiedenen zeitlichen Ebenen stattfinden, z.B. Kohortenunterschieden, die sich über Jahrzehnte manifestieren, makro-längsschnittliche Verläufe über mehrere Jahre, sowie mikro-längsschnittliche Prozesse über einige Tage. Meine Forschung verknüpft individuelle Unterschiede in alltäglichen Merkmalen mit langjährigen Entwicklungsverläufen.

Entwicklungsprozesse über Jahrzehnte: Kohortenunterschiede im Erleben und Verhalten

Eines der Hauptziele der Lebensspannenforschung ist es zu untersuchen, wie die individuelle Entwicklung durch den historischen Kontext geprägt wird. Über das letzte Jahrhundert wurden markante Zuwächse in fluider kognitiver Testleistung dokumentiert ("Flynn Effect"), die mit Verbesserungen im Bildungsund Gesundheitswesen in Verbindung gebracht wurden. Ich untersuche Kohortenunterschiede in kognitiven und psycho-sozialen Funktionen im hohen Alter und am Lebensende. Unsere Ergebnisse zeigen, dass die kognitive und psychosoziale Funktionsfähigkeit über die letzten Jahrzehnte wesentlich angestiegen ist (Gerstorf, Hülür, et al., 2015; Hülür et al., 2016). Beispielsweise zeigen heutige ältere Erwachsene höhere kognitive Leistungen, berichten höheres Wohlbefinden und fühlen sich weniger allein und weniger abhängig von äusseren Umständen. Jedoch deuten unsere Ergebnisse basierend auf landesweit angelegter Längsschnittdaten aus den Vereinigten Staaten und Deutschland darauf hin, dass Verbesserungen in der kognitiven Leistung und im Wohlbefinden in den letzten Lebensjahren nicht beibehalten werden (Hülür, Infurna, Ram, & Gerstorf, 2013; Hülür, Ram, & Gerstorf, 2015). Diese Ergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit von Interventionen, die auf eine Verbesserung der Lebensqualität am Lebensende abzielen.

Entwicklungsprozesse über mehrere Jahre: Makro-längsschnittliche Verläufe der Kognition und Metakognition über die Lebensspanne

Wie kognitive Fähigkeiten sich über die Lebensspanne hinweg typischerweise verändern, ist gut dokumentiert. Lebensspannenperspektiven postulieren, dass sich nicht nur durchschnittliche Levels, sondern auch die Struktur kognitiver Fähigkeiten über die Lebensspanne verändern. In meiner Forschung beschäftige ich mich mit kognitiver Differenzierung im frühen Kindesalter und kognitiver Dedifferenzierung im hohen Erwachsenenalter und in den letzten Lebensjahren (Hülür, Ram, Willis, Schaie, & Gerstorf, 2015; Hülür, Wilhelm, & Robitzsch, 2011). Das Ziel von zukünftigen Studien ist es, Faktoren zu identifizieren, die der (De-)Differenzierung der kognitiven Struktur zugrunde liegen, wie zum Beispiel Veränderungen in der Wahrnehmungsgeschwindigkeit oder physiologische Veränderungen.

Ausserdem konzentriert sich meine Forschung auf subjektive Wahrnehmung der eigenen kognitiven Entwicklung, z.B. Selbsteinschätzungen des Wissens in der Adoleszenz (Hülür, Wilhelm, & Schipolowski, 2011) oder subjektives Gedächtnis im hohen Alter (Hülür & Gerstorf, 2015; Hülür, Hertzog, Pearman, & Gerstorf, 2015; Hülür, Hertzog, Pearman, Ram, & Gerstorf, 2014).

Mikro-längsschnittliche Entwicklungsprozesse über Tage: Kognitive Entwicklung und alltägliche affektive Funktionen.

Im Rahmen meines dritten Forschungsschwerpunktes beschäftige ich mich mit Fragen der intraindividuellen Variabilität mit Fokus auf der Rolle der Kognition für alltägliche affektive Funktionen. Das zentrale Ziel dabei ist zu verstehen, wie kognitive Veränderungen im hohen Alter in Bezug zu affektiven Funktionen im Alltag stehen. Integrierte mikro- und makro-längsschnittliche Designs bieten eine vielversprechende Strategie, faszinierende Fragen zum Zusammenhang von kurzzeitiger Variabilität mit langfristiger Entwicklung zu untersuchen. Zusammengenommen suggerieren unsere bisherigen Ergebnisse, dass kognitive Leistungsfähigkeit möglicherweise als limitierender Faktor für alltägliche affektive Funktionsfähigkeit wirkt (Hülür, Hoppmann, Ram, & Gerstorf, 2015; Hülür et al., 2016b).

Referenzen

- Gerstorf, D., Hülür, G., Drewelies, J., Eibich, P., Duezel, S., Demuth, I., Ghisletta, P., Steinhagen-Thiessen, E., Wagner, G. G., & Lindenberger, U. (2015). Secular changes in late-life cognition and well-being: Towards a long bright future with a short brisk ending? *Psychology and Aging, 30,* 301-310.
- Hülür, G., Drewelies, J., Eibich, P., Duezel, S., Demuth, I., Ghisletta, P., Steinhagen-Thiessen, E., Wagner, G. G., Lindenberger, U., & Gerstorf, D. (2016). Cohort differences in psychosocial function over 20 years: Current older adults feel less lonely and less dependent on external circumstances. *Gerontology*, *62*, 354-361.
- Hülür, G., & Gerstorf, D. (2015). Subjective perceptions of memory functioning in old age Nature, correlates, and developmental trajectories. Gerontology, 61, 218-222.
- Hülür, G., Hertzog, C., Pearman, A. M., & Gerstorf, D. (2015). Correlates and moderators of change in subjective memory and memory performance: Findings from the Health and Retirement Study. Gerontology, 61, 232-240.
- Hülür, G., Hertzog, C., Pearman, A., Ram, N., & Gerstorf, D. (2014). Longitudinal associations of subjective memory with memory performance and depressive symptoms: Between-person and within-person perspectives. Psychology and Aging, 29, 814-827.
- Hülür, G., Hoppmann, C. A., Ram, N., & Gerstorf, D. (2015). Developmental associations between short-term variability and long-term changes: Intraindividual correlation of positive and negative affect in daily life and cognitive aging. Developmental Psychology, 51, 987-997.
- Hülür, G., Hoppmann, C. A., Rauers, A., Schade, H., Ram, N., & Gerstorf, D. (2016b). Empathic accuracy for happiness in the daily lives of older couples: Fluid cognitive performance predicts pattern accuracy among men. *Psychology and Aging*, *31*, 545-552.
- Hülür, G., Infurna, F. J., Ram, N., & Gerstorf, D. (2013). Cohorts based on decade of death in the AHEAD study: No evidence for secular trends favoring later cohorts in cognitive aging and terminal decline. *Psychology and Aging*, 28, 115–127.
- Hülür, G., Ram, N., & Gerstorf, D. (2015). Historical improvements in well-being do not hold in late life: Studies of birth-year and death-year cohorts. *Developmental Psychology, 51,* 998-1012.
- Hülür, G., Ram, N., Willis, S., Schaie, K. W., & Gerstorf, D. (2015). Cognitive dedifferentiation with increasing age and proximity of death: Within-person evidence from the Seattle Longitudinal Study. Psychology and Aging, 30, 311-323.
- Hülür, G., Ram, N., Willis, S. L., Schaie, K. W., & Gerstorf, D. (2016). Within-person associations between psychomotor speed, cognitive flexibility and primary mental abilities. Findings from the Seattle Longitudinal Study. Journal of Intelligence, 4: 12.
- Hülür, G., Wilhelm, O., & Robitzsch, A. (2011). Intelligence differentiation in early childhood. Journal of Individual Differences, 32, 170–179.
- Hülür, G., Wilhelm, O., & Schipolowski, S. (2011). Prediction of self-reported knowledge with over-claiming, fluid and crystallized intelligence and typical intellectual engagement. Learning and Individual Differences, 21, 742–746.

Soziale Aktivität und Gesundheit: Emotionsregulation im Alltag

Dr. Andrea Horn (a.horn@psychologie.uzh.ch)

Marie Heim-Vögtlin Stipendium des Schweizerischen Nationalfonds

Seit August bin ich im Rahmen eines vom Schweizerischen Nationalfonds gesprochenen Marie Heim-Vögtlin Stipendiums am UFSP Dynamik Gesunden Alterns tätig.

GUHR Studie

Ein Schwerpunkt meiner Forschungsarbeit ist die Analyse von sozialer Aktivität im Alltag insbesondere als Reaktion auf Stress und Belastuna und ihre Bedeutuna für die emotionale und körperliche Gesundheit. Dabei interessiert mich hauptsächlich der Umgang mit Stimmungen, die sogenannte Emotionsregulation, die für unsere Gesundheit und Wohlbefinden über die Lebensspanne zentral ist. Neuere Befunde zur Emotionsregulation legen nahe, dass diese nicht nur innerhalb des Individuums stattfindet, sondern dass der soziale Kontext eine wichtige Rolle spielt. Wenn wir besser verstehen wie, wann und wo sich soziale Dynamiken im Alltag entfalten und wie sich das Wechselspiel zwischen individuellen Neigungen und sozialen Prozessen abspielt, dann gibt uns das einen wichtigen Einblick in grundlegende Prozesse der Stabilisierung von Gesundheit. Je klarer diese Prozesse in ihrem sozialen Kontext definiert sind, desto gezielter können Schutzfaktoren identifiziert und gefördert werden.

Im Rahmen der laufenden GUHR-Studie (Gemeinsamer Umgang mit Herausforderungen des Ruhestands) werden Paare begleitet, bei denen mindestens ein Partner in den letzten 12 Monaten pensioniert wurde. Obwohl es plausibel erscheint, dass der Übergang in den Ruhestand eine Anpassungsleistung für den Alltag der Paare erfordert, gibt es zum Alltag dieser Übergangszeit kaum Studien. Die GUHR Studie basiert auf einer online-Befragung bei der nicht nur im Rückblick Fragen zum Wohlbefinden und Befindlichkeit gestellt werden. Um wirklich einen Einblick in den Alltag und die sozialen Dynamiken zu bekom-

men, beantworten die Paare morgens und abends über zwei Wochen hinweg kurze Fragen. Ausserdem ermöglichen wir die Darstellung der Situation in eigenen Worten. Das Ziel ist es, in dieser besonderen Lebensphase des Übergangs einen Einblick in den Zusammenhang emotionaler und sozialer Dynamiken zu bekommen und was diese für Gesundheit und Wohlbefinden bedeuten. Für weiterführende Informationen besuchen Sie unsere Studienhomepage (www.guhrstudie.ch).

Co-SENSE Studie

Die "social baseline theory" von Coan und Sbarra besagt, dass soziale Nähe an sich eine regulierende Funktion ausübt und mit weniger Regulationsaufwand und besserer Stimmung einhergeht. Insbesondere dem Lebenspartner kommt hierbei eine wichtige Rolle zu. Bisher ist aber noch wenig darüber bekannt, welche Faktoren eine Rolle spielen, wann man als Individuum von der Nähe des Partners profitieren kann und wann weniger. Risikofaktoren für die psychische Gesundheit, wie die Neigung zu depressiven Symptomen, können in fordernden Situationen die positiven Effekte sozialer Nähe stören. Wie und ob dies im Alltag von Paaren geschieht wurde bislang noch wenig untersucht. Die geplante Co-SENSE Studie soll hier Abhilfe schaffen: Im Alltag von Paaren soll einerseits die physische soziale Nähe zum Partner über eine Smartphone Anwendung erfasst werden. Andererseits werden die Studienteilnehmenden auch zu ihrer Stimmung und ihres Wohlbefindens sowie ihrer subjektiv empfundenen sozialen Nähe befragt. Risiko- und Schutzfaktoren für psychische Gesundheit und andere Faktoren, die beeinflussen können, ob eine Person von sozialer Nähe mehr oder weniger profitiert, werden über Fragebögen und strukturierte Interviews erfasst. Eine weitere wichtige Methode in meiner Forschung stellt die

Analyse des Sprachgebrauchs dar. Dabei interessiert mich insbesondere die Analyse sozialer Interaktionen und die Definition gesundheitserhaltender Prozesse.

Die kommende Studie setzt innovative Forschungsmethoden ein, die sich auf moderne Technologien stützen. Smartphones spielen

auch im Alltag älterer Personen eine immer wichtigere Rolle. Es liegt daher nahe, dies für ein besseres Verständnis der Dynamik gesunden Alterns zu nutzen. Das langfristige Ziel ist dabei nicht nur Zusammenhänge für den Einzelnen besser zu verstehen, sondern auch Unterstützungsangebote zur Förderung von Gesundheit zu entwickeln.

UFSP News

Neue Assistenzprofessur: Prof. Dr. Gizem Hülür

Am 1. August 2016 hat eine neue Assistenzprofessorin ihre Arbeit am UFSP Dynamik Gesunden Alterns aufgenommen. Bereits Anfang Jahr konnten wir zwei neue Assistenzprofessuren am UFSP begrüssen (siehe Newsletter Nr. 2) und nun freuen wir uns sehr, dass mit Prof. Dr. Gizem Hülür eine weitere dynamische und vielversprechende Wissenschaftlerin unser Team ergänzt und mit ihrer Kompetenz und Expertise den methodischen Schwerpunkt im Bereich Längsschnittforschung des Alterns verstärkt (siehe Beitrag auf S. 11). Dr. Gizem Hülür wurde von der Universität Zürich



zur Assistenzprofessorin für "Längsschnittforschung des Alterns" ernannt. Gizem Hülür hat vorgängig als Postdoktorandin an der Humboldt-Universität zu Berlin geforscht. Der UFSP freut sich auf die Zusammenarbeit und wünscht ihr an dieser Stelle alles Gute und viel Erfolg!

Marie Heim-Vögtlin Stipendiantin: Dr. Andrea Horn

Per 1. August 2016 verstärkt ausserdem Dr. Andrea Horn das Team des UFSP Dynamik Gesunden Alterns. Andrea Horn war vorgängig als Oberassistentin am Psychologischen Institut der Universität Zürich tätig und wird als Marie Heim-Vögtlin Stipendiantin ihre Forschungstätigkeit im Rahmen des UFSP weiterführen (siehe Beitrag auf S. 13). Der Schweizerische Nationalfonds (SNF) vergibt jedes Jahr rund 35 Marie Heim-Vögtlin-Beiträge und unterstützt damit Nachwuchsforscherinnen mit hervorragenden Qualifikationen dabei, ihre Karriereperspektiven zu verbessern. Wir freuen uns sehr auf die zukünftige Zusammenarbeit und wünschen auch Ihr viel Erfolg!



Ehrenpromotion der Philosophischen Fakultät

Im Rahmen des Dies Academicus am 30. April 2016 hat die Philosophische Fakultät der Universität Zürich die Ehrendoktorwürde an Prof. Dr. K. Warner Schaie verliehen. Sie würdigt damit einen visionären Pionier der sozialwissenschaftlichen Längsschnittforschung des gesunden Alterns, dessen grundlegende Arbeiten methodisch innovativ sind und bis heute die Erforschung und die gesellschaftliche Realität des Alterns in der Gesellschaft positiv beeinflusst haben. Seit 1956 leitet er die weltweit älteste und immer noch aktive Seattle Longitudinal Study of Cognitive Aging. Im Rahmen dieser Studie hat er völlig neuartige Längsschnittdesigns für die Lebensspannenforschung entwickelt und angewendet, die bis heute



weltweit der Standard für sozialwissenschaftliche und interdisziplinäre Längsschnittstudien zur lebenslangen Entwicklungsforschung sind. Prof. Schaie hat von Anfang an den UFSP Dynamik Gesunden Alterns in seiner längsschnittlichen und interdisziplinären Ausrichtung beraten und bietet zusammen mit Prof. Sherry L. Willis an der University of Washington Möglichkeiten zum Austausch von wissenschaftlichem Nachwuchs zwischen Zürich und Seattle.

Collegium Helveticum: Neue Fellows

Mit dem Beginn des Herbstsemesters 2016/2017 startet das Collegium Helveticum, das von Universität Zürich, ETH Zürich und der Zürcher Hochschule der Künste getragene Labor für Transdisziplinarität, in eine neue Fellowperiode, die vom 1. Oktober 2016 bis Ende 2020 dauert und dem Schwerpunktthema "Digital Societies" gewidmet ist. Prof. Dr. Mike Martin, Geschäftsführender Direktor des UFSP Dynamik Gesunden Alterns, wurde vom Kuratorium des Collegium Helveticum zum Fellow für die neue Fellowperiode ernannt. Gewählt wurden aus 26 hochkarätigen Bewerbungen sieben Professorinnen und Professoren der ETH Zürich, der Universität Zürich sowie der Zürcher Hochschule der Künste. Mehr Informationen: www.collegium.ethz.ch

GAM-Nachwuchspreis 2016

Im Rahmen der 6. Jahrestagung des Vereins "Gesellschaft - Altern - Medien" (GAM) wurde Alexander Seifert, Doktorand am UFSP Dynamik Gesunden Alterns, mit dem GAM-Nachwuchspreis 2016 ausgezeichnet. Am Beispiel der Internetnutzung erforschte er die Technikakzeptanz älterer Menschen im digitalen Zeitalter. Neue Technologien prägen zunehmend auch die Lebenswelt älterer Menschen. Verbunden sind diese nicht selten mit dem von politischen und medienökonomischen Interessen lancierten Gedanken sozialer Teilhabe und individu-



eller Selbstbestimmung. Nicht von der Hand zu weisen ist jedoch, dass Medieninnovationen mit ihren hohen Veränderungsdynamiken zugleich Risiken der gesellschaftlichen Ausgrenzung bergen können. Alexander Seifert knüpft an diesen Problemkomplex an und hinterfragt in seiner Masterarbeit die Hintergründe und das komplexe lebensweltliche Bedingungsgeflecht der Technikakzeptanz im Alter. Wir gratulieren Alexander Seifert ganz herzlich zu dieser Auszeichnung!

Forschungskredit: CanDoc

UFSP Doktorandin M.Sc. Sabrina Guye hat für ihr Forschungsprojekt "Healthy Aging from Lab to Life: Determining the Connections Between Lab-based Cognitive Abilities and Real-life Activities" den Forschungskredit der Universität Zürich CanDoc erhalten. Herzlichen Glückwunsch!

Neue Studien am UFSP: TeilnehmerInnen gesucht!

Der UFSP Dynamik Gesunden Alterns befasst sich mit interessanten und sehr vielseitigen Forschungsfragen zum Thema "Erhaltung der Lebensqualität". Unten finden Sie drei Projekte, die aktuell bei uns durchgeführt werden und offen für neue StudienteilnehmerInnen sind.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie weiterhin aktiv bei unseren Studien dabei sind!

Bei Fragen zum Inhalt und zur Teilnahme an einer dieser Studien wenden Sie sich am besten direkt an die Kontaktperson des jeweiligen Projekts.

Für allgemeine Fragen zur Studienteilnahme oder zum UFSP Dynamik Gesunden Alterns können Sie sich gerne per Telefon oder Mail an Brigitte Sonderegger, unsere forschungstechnische Assistentin des UFSP Survey Centers, wenden:

Brigitte Sonderegger
Universität Zürich
UFSP Dynamik Gesunden Alterns
Andreasstrasse 15 / Box 2
8050 Zürich
Tel. 044 634 53 76
E-Mail studien@dynage.uzh.ch





RHYTHM - Gesundes Altern durch Stabilisierung

Wir möchten verstehen, wie gesunde ältere Personen ihren Alltag erleben und gestalten und wie dies ihre Lebensqualität beeinflusst. Durch Ihre Studienteilnahme ermöglichen Sie uns einen objektiven und subjektiven Einblick in den Lebensalltag von älteren Menschen. Dadurch werden Rückschlüsse über den Erhalt der Lebensqualität im höheren Erwachsenenalter ermöglicht.

Sie erhalten dabei einen interessanten Einblick in die Forschung mit neuen, innovativen Technologien. Die Teilnahme an dieser Studie kann Sie dazu motivieren, Ihren Alltag zu beobachten und zu reflektieren und so mehr über sich selber zu erfahren. Zudem erhalten Sie am Ende der Studie für Ihren zeitlichen Aufwand 150.- CHF. Eine ausführliche Studienbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage unter folgendem Link: **Studienbeschrieb RHYTHM**

Haben wir Ihr Interesse geweckt und Sie möchten sich gerne anmelden? Oder wünschen Sie noch weitere Informationen von uns persönlich zu erhalten? Zögern Sie nicht, uns unverbindlich zu kontaktieren: Brigitte Sonderegger, 044 634 53 76, studien@dynage.uzh.ch



Ruhestand zu Zweit

Der Übergang in den Ruhestand stellt den Start in einen neuen Lebensabschnitt dar. Die bevorstehenden Herausforderungen und Veränderungen im Alltag gilt es gemeinsam mit dem/der Partner/in zu bewältigen. Wir möchten von Ihnen erfahren, was beim Übergang in den Ruhestand wichtig ist, um ein besseres Verständnis über diesen neuen Lebensabschnitt und die damit verknüpften Prozesse zu erhalten. Wir suchen Paare (mindestens ein Partner in den letzten 12 Monaten pensioniert), welche den Übergang in den Ruhestand als Herausforderung erleben und bereit sind, gemeinsam an dieser Studie teilzunehmen (siehe Bericht S. 13). Mehr Informationen über die Studie, Teilnahmebedingungen und Link zur Online-Anmeldung: www.guhrstudie.ch



Spendenstudie

In dieser Studie untersuchen wir den Zusammenhang zwischen Motivation und Lernen im Erwachsenenalter. Durch einfache Handlungen können Spenden an "Ärzte ohne Grenzen" erhöht oder Verluste vermieden werden.

Wer: TeilnehmerInnen zwischen 18 und 30 Jahren und ab 65 Jahren.

Dauer: ca. 1 Stunde

Ihr Gewinn: Der Endbetrag wird an "Ärzte ohne Grenzen" gespendet.

Aufwandsentschädigung: über die Spende hinaus erhalten Sie einen Betrag

von 7.- CHF an die Fahrtkosten.

Wo: Psychologisches Institut, Binzmühlestrasse 14, Zürich Oerlikon

Anmeldung erfolgt über: http://tiny.uzh.ch/Ap
Bei Fragen: studie.lifespan@psychologie.uzh.ch

Kontakt: Zita Mayer, Telefon: 044 635 71 87 (mit Anrufbeantworter)

Events

Workshop-Reihe Lebensqualität

Von Mai bis Dezember 2016 veranstaltet die Schweizer Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften (SAGW) gemeinsam mit dem UFSP Dynamik Gesunden Alterns eine 3-teilige Workshopreihe zum Thema "Lebensqualität definieren, messen und fördern".

Lebensqualität definieren, messen und fördern



Définir, mesurer et promouvoir la qualité de vie













Der erste Workshop hat unter der Leitung des UFSP Dynamik Gesunden Alterns am 20. Mai in Zürich stattgefunden. Anhand von Inputreferaten, Gruppendiskussionen und einem runden Tisch befassten sich die WorkshopteilnehmerInnen insbesondere damit, wie die personenbezogene, also individuelle Lebensqualität im Einklang mit der WHO-Definition zu Gesundheit definiert werden muss. Folgende Fragen standen dabei im Zentrum:

- Welche aktuellen Bedürfnisse, Einstellungen, Werte, Präferenzen, Ressourcen und Kompetenzen spielen für die individuelle Lebensqualität eine Rolle und wie wirken sie im individuellen Fall zusammen?
- Welche zukunftsorientierten Erwartungen, Ziele und Potenziale beeinflussen individuelle Lebensqualität?
- Welche Lebensstilfaktoren, Erfahrungen, Veränderungen im Lebensverlauf und erfolgreichen Anpassungsstrategien beeinflussen individuelle Lebensqualität?
- Wie wirken diese dynamischen Veränderungen unterliegenden Faktoren innerhalb von Individuen mit stabiler längerfristiger Lebensqualität zusammen?

Der zweite Teil der Workshopreihe hat am 12. September in Genf stattgefunden und sich schwerpunktmässig mit methodischen Fragen zur Erfassung von personen- und kontextbezogener Lebensqualität befasst.

Am 13. Dezember 2016 findet in Bern der dritte und letzte Teil der Workshopreihe statt, der sich intensiv mit Fragen der Förderung von Lebensqualität auseinandersetzen wird:

- Was bedeutet die Stabilisierung von Lebensqualität für einzelne Personen im Hinblick auf ihre persönlichen Ziele und Ressourcen im jeweiligen sozialen Kontext?
- Wie können gesundheitsförderliche Entscheidungs-, Gestaltungs- und Handlungsspielräume geschaffen werden?
- Welche (therapeutischen) Interventionen können zu besserer Lebensqualität verhelfen?

Interessierte Teilnehmer können sich noch bis am 6.12.2016 anmelden. Nähere Informationen sowie Anmeldeformular finden Sie unter folgendem Link auf der Website der SAGW

Aging & Cognition 2017



Die internationale Konferenz "Aging und Cognition" ist eine zweijährlich stattfindende Konferenzreihe der European Cognitive Aging Society (EUCAS).

Die nächste Konferenz wird vom **20.-22. April 2017** in Zürich stattfinden und vom UFSP Dynamik Gesunden Alterns organisiert.

Die Konferenz hat zum Ziel, (neuro)kognitive Forschung im Bereich des Gesundes Alterns zu fördern und den internationalen wissenschaftlichen Austausch zu stimulieren. Für weiterführende Informationen besuchen Sie bitte unsere Kongresshomepage:

http://tiny.uzh.ch/AP

Besuche und Gastaufenthalte am UFSP

- Besuch von Prof. Dr. K. Warner Schaie und Prof. Dr. Sherry L. Willis, University of Washington, USA (28.4.-2.5.2016)
- Besuch von Prof. Dr. Marianne Schmid Mast, Universität Lausanne (25.5.-26.5.2016)
- Forschungsaufenthalt von Prof. Dr. Matthias Mehl, University of Arizona, USA (Juli 2016)
- Forschungsaufenthalt von Laura Barrera Martinez, University of Washington, USA (Oktober-November 2016)
- Forschungsaufenthalt von Prof. Dr. Takeshi Nakagawa, Osaka University, Graduate School of Human Sciences, Japan (April 2016-2018)

Impressum und Kontakt

Universität Zürich, UFSP Dynamik Gesunden Alterns, Andreasstrasse 15 / Box 2, 8050 Zürich

Der UFSP Newsletter erscheint zwei Mal jährlich in elektronischer Form und kann online auf der UFSP Homepage abonniert werden: www.dynage.uzh.ch/newsletter

Redaktion Newsletter:

Dr. Veronica Gomez (Geschäftsstelle UFSP)

Leitung UFSP Dynamik Gesunden Alterns:

Prof. Dr. Lutz Jäncke (Wissenschaftlicher Direktor UFSP)

Prof. Dr. Mike Martin (Geschäftsführender Direktor UFSP)

Prof. Dr. med. Edouard Battegay (Stellvertretender Direktor UFSP)

Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH (Stellvertretende Direktorin UFSP)

Dr. Christina Röcke (Stellvertretende Direktorin UFSP)