Universität Zürich[UZH]

Universitärer Forschungsschwerpunkt «Dynamik Gesunden Alterns»

November 2020 / Ausgabe 11

Newsletter

Editorial

Aus der Forschung
Neues Online-Portal zum 35-jährigen Jubiläum der Senioren-Universität Zürich UZH3 3
Digitale Senioren 2020: Studie zur Nutzung von Internet, Smartphone und digitalen Dienstleistungen durch ältere Menschen in der Schweiz 3
Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie 4
Digitale Interventionen zur Gesundheitsförderung 5
PARimA – Partnerschaft im Alter 6
Emotionale Co-Regulation im Alltag von Paaren 7

Aktuelle Studien
Energiestudie – Männer 65 und älter gesucht 8
CoCoCap65+ - Studie 9
Partnerschaft & Diabetes 9
Die multisensorische Basis des körperlichen Selbst über die Lebensspanne 10
Online-Befragung zur zweiten COVID-19–Welle 10
Schweizer Dialektatlas 11

Neuigkeiten
Neue Mitarbeitende 12
Stöberecke 12

Veranstaltungen
Eine Auswahl an Veranstaltungen zu Alter und Partizipation 13

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Wussten Sie, dass viele von Ihnen als ältere Personen oft besser mit der aktuellen Situation umgehen können als jüngere Erwachsene? Dies sagen erste Erkenntnisse aus bisherigen Studien zum Umgang mit dem Coronavirus. In eine ähnliche Richtung gehen auch erste Ergebnisse einer unserer Paarstudien, die nahelegen, dass sich erfahrenere Paare weniger durch negative Stimmungen ihres Partners oder ihrer Partnerin beeinflussen liessen als jüngere. Ihre Lebenserfahrung scheint also dazu beizutragen, dass Sie günstiger mit stressigen Situationen umgehen können.

Als Leserin oder Leser dieses elektronisch versendeten Newsletters profitieren Sie zudem davon, dass Sie zu jenen Erwachsenen gehören, welche digitale Geräte regelmässig nutzen. Wie die 2019 erneut durchgeführte Studie «Digitale Senioren» zeigt, sind Sie damit Teil einer stetig wachsenden Gruppe. Das Jahr 2020 führt wohl nochmals zu einem weiteren Wachstumsschub der sogenannten «Onliner», die Sie auf Seite 3 und 4 kennenlernen. Auch wir richten unsere Forschung und unser Angebot vermehrt digital aus. Damit wollen wir den Austausch mit Ihnen auch in diesem Winter aufrechterhalten und im Umgang mit der aktuellen Herausforderung die Chancen der Digitalisierung nutzen. Unsere Erfahrungen mit Studien unter Verwendung digitaler Geräte kommen uns dabei zugute. So sind verschiedene Apps in Entwicklung und Testung, die Nutzerinnen und Nutzer zukünftig bei einem gesunden Lebensstil begleiten können. Was genau ein gesunder Lebensstil ist und wie er in Anbetracht der Pandemie ausschaut – auch dies ist Thema weiterer Forschung in unserem Universitären Schwerpunkt.

Dass lebenslanges Lernen ein wichtiger Aspekt für gesundes Altern ist, daran zweifelt heute niemand mehr. Deshalb ist auch die Seniorenuniversität Zürich UZH3 im Herbstsemester 2020 online gegangen und bietet ihre Vorlesungen und weitere Angebote fortan auf der neuen Plattform «MyUZH3» an. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 3 und lassen sich vielleicht ein wenig inspirieren, selbst Vorlesungen zu besuchen.

Wir haben neben den bisherigen Berichten aus der Forschung neu eine Stöberecke in unseren Newsletter integriert. Dort stellen wir Ihnen weiterführende Links vor, etwa zu Interviews oder Podcasts zu Forschung oder allgemein zum Leben (im Alter). Wir hoffen, dass Sie damit ein paar gemütliche und spannende Abende verbringen können und neue Anregungen finden. Spannendes erfahren Sie womöglich auch in den – vornehmlich online durchgeführten – Veranstaltungen. Und für weitere neue Denkanstösse freuen wir uns wie immer, wenn Sie an einer oder mehreren unserer aktuellen Studien teilnehmen. Sie helfen uns damit, weitere Erkenntnisse über ein gesundes Älterwerden, den Umgang mit der Pandemie oder etwa die Veränderung von Dialekten hier bei uns in der Schweiz zu gewinnen. Ihre Gesundheit ist uns wichtig, weshalb die Studien nach wie vor grösstenteils digital mittels Online-Befragungen stattfinden. Und falls es doch Termine vor Ort gibt, finden diese nur mit bewilligtem Schutzkonzepten statt.

Gemeinsam setzen wir uns dafür ein, dass Menschen über 65 Jahren nicht generalisiert als «verletzliche» Gruppe angesehen werden, sind doch ihre Lebenswelten erfahrungsgemäss sehr divers.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.
Kommen Sie zudem gut und gesund durch diesen Winter 2020/21!

Corinne Boillat (corinne.boillat@uzh.ch),
Forschungstechnische Assistentin, UFSP Dynamik Gesunden Alterns
Dr. Christina Röcke (christina.roecke@uzh.ch)
Stellvertretende Direktorin, UFSP Dynamik Gesunden Alterns

Aus der Forschung

Neues Online-Portal zum 35-jährigen Jubiläum der Senioren-Universität Zürich UZH3

Die Senioren-Universität Zürich UZH3 ist 35 Jahre alt. In ihrem Jubiläumsjahr hat sie viel unternommen, um trotz Coronavirus hochwertige Bildung anzubieten. Mithilfe des neu entwickelten Portals «myUZH3» können die Mitglieder seit Beginn des Herbstsemesters 2020 live an Online-Vorträgen teilnehmen und sich digital untereinander vernetzen.

In der Senioren-Universität Zürich UZH3 hat ein Digitalisierungsschub stattgefunden, der dank der Zusammenarbeit mit «Oldschool» möglich geworden ist. Dieses UZH-Startup entwickelt digitale Lernplattformen für über 65-Jährige. «Oldschool» hat das neue Online-Portal «myUZH3» erstellt: Die Seniorinnen und Senioren können sich neu in einem personalisierten Mitgliederbereich direkt in die Vorlesungen einschalten und sich in Foren darüber austauschen. Auch ist es möglich, selbst Gruppen zu spezifischen Themen zu bilden und sich online mit Gleichgesinnten zu treffen. Ziel ist es, in Zukunft eine Bildungsvermittlungsplattform von Seniorinnen für Senioren zu etablieren.

Damit alle interessierten Mitglieder live, interaktiv und online an den Vorträgen der UZH3 teilnehmen können, wurden ihnen Hinweise, Videoanleitungen und Kurse für die Nutzung von Online-Angeboten zusätzlich und kostenlos zur Verfügung gestellt.

Die wissenschaftlichen Vorträge sind nach wie vor das beliebteste Format der Senioren-Universität Zürich UZH3. Sie bieten einen niederschwelligen Zugang zur Hochschule und geben einen Einblick in die gesamte Fächerpalette von UZH und ETH. Weiter reicht das vielseitige Angebot von partizipativen Forschungsprojekten über Exkursionen, Konzerte und Sport bis hin zu einem regelmässigen Kaffeetreff.

Die UZH3 zählt rund 2'600 aktive Mitglieder, wobei Frauen und Männer je die Hälfte ausmachen. Im Durchschnitt sind die Mitglieder 72 Jahre alt.

Bildung 60+ ist gerade jetzt wichtiger denn je. Denn Bildung ist in allen Gruppen der Gesellschaft der Schlüssel zu informierten Entscheidungen und zu gesellschaftlicher Integration. Zur UZH3

Dr. Claudia Hagmayer (claudia.hagmayer@uzh.ch),
Konferenzorganisatorin UFSP Dynamik Gesunden Alterns,
Programmkoordinatorin Senioren-Universität Zürich UZH3

Digitale Senioren 2020: Studie zur Nutzung von Internet, Smartphone und digitalen Dienstleistungen durch ältere Menschen in der Schweiz

Obwohl unser Leben immer mehr «digital» unterstützt wird und wir z. B. vermehrt Dinge im Internet bestellen, zeigen sich weiterhin Unterschiede in der digitalen Nutzung zwischen jüngeren und älteren Altersgruppen. Vor diesem Hintergrund und mit dem Interesse, mehr über den Gebrauch digitaler Information und Kommunikation älterer Erwachsener zu erfahren, konnten Ende 2019 mittels einer nationalen Erhebung bei über 1'000 Personen ab 65 Jahren Informationen zur Internetnutzung sowie zur Nutzung von mobilen Endgeräten, digitalen Dienstleistungen und eHealth-Angeboten gesammelt werden. Diese Studie, als nunmehr dritte Durchführung nach 2009 und 2014, reiht sich in die regelmässig wiederholte Studie «Digitale Senioren» ein.

Mit den nach Alter, Geschlecht, Bildung und Sprachregion gewichteten Befragungsdaten ergibt sich ein aktuelles Verhältnis von drei Vierteln Onlinern, also Personen ab 65 Jahren, die das Internet nutzen, und einem Viertel Offlinern, also Personen, die das Internet nicht nutzen. Dies bedeutet annähernd eine Verdoppelung der Anzahl Onliner gegenüber der ersten Erhebung 2009. Dennoch nutzen auch heute nur 38% der 85-Jährigen und älteren das Internet. 69% der befragten Personen nutzen ein Smartphone und knapp jede 10. Person ein Fitnessarmband. Onliner und Offliner unterscheiden sich statistisch bedeutsam hinsichtlich ihres Alters und Bildungsstands. So sind jüngere Personen und Personen mit höherem Bildungsstand eher im Internet unterwegs. Neben diesen Merkmalen sind

es vor allem die Affinität für Technik, die Leichtigkeit der Bedienung und die allgemeine Bewertung des Nutzens, welche die Internetnutzung prägen. Zur Gesundheitsprävention bzw. -kontrolle benutzen derzeit nur wenige Personen dieser Altersgruppe Apps auf Smartphones oder Tablets; dennoch sind auch hier Potenziale nach oben erkennbar. Die Ergebnisse zeigen darüber hinaus, dass weit verbreitete technische Dienstleistungen wie der Geldautomat oder der ÖV-Ticketautomat von vielen der befragten Personen – auch Offlinern – genutzt werden, jedoch teilweise noch immer als schwer bedienbar gelten. Onliner sehen dabei mehr Vorteile in solchen digitalen Dienstleistungen als Offliner (z. B. Online-Steuererklärungen oder kontaktloses Zahlen an der Selbstbedienungskasse).

Die Internetnutzung ist zwar stark angestiegen, anhand der Studie ist aber erkennbar, dass das Thema des Erlernens und des Umgangs mit neuen technischen Herausforderungen im Alter weiterhin aktuell bleibt, gerade auch in Zeiten der Pandemie, in der technische Lösungen mögliche physische Distanzen kompensieren helfen. Es ist daher weiterhin wichtig, die besonderen Bedürfnisse der älteren Bevölkerung zu berücksichtigen.

Die Ergebnisse der Studie sind frei verfügbar unter www.zfg.uzh.ch/de/projekt/ikt-alter-2020.html.

Dr. Alexander Seifert (alexander.seifert@zfg.uzh.ch),
Leitung Forschung,
Zentrum für Gerontologie ZfG

Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie

Nicht übertragbare, chronische Krankheiten, wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sind weltweit zur häufigsten Todesursache geworden. In der Schweiz sind sie die Hauptursache für Spitaleinweisungen bei älteren Menschen. Der wichtigste veränderbare Risikofaktor für die Entwicklung dieser Art von Krankheiten sind ungesunde Verhaltensweisen, wie z. B. Rauchen, Bewegungsmangel oder eine unausgewogene Ernährung. Im Umkehrschluss tragen vor allem das Nichtrauchen, regelmässige und ausreichende Bewegung sowie ausgewogene Ernährung nicht nur dazu bei, die Entwicklung chronischer Krankheiten zu verhindern, sondern fördern gleichzeitig das Wohlbefinden älterer Menschen mit oder ohne chronische Krankheiten. Am Lehrstuhl für Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie untersuchen wir mit Hilfe wissenschaftlicher Theorien, wie ein gesundes Altern durch die Förderung von gesundem Verhalten ermöglicht werden kann oder welche Faktoren gesundes Verhalten erschweren. In drei Hauptbereichen trägt unsere Forschung zum UFSP Dynamik Gesunden Alterns bei.

Erstens führen wir Längsschnittstudien mit Beobachtungen im Alltag durch, um wichtige Schutz- und Risikofaktoren für bestimmte Gesundheitsverhaltensweisen wie Bewegung oder Rauchen in verschiedenen Bevölkerungsgruppen zu identifizieren. Mit solchen Studien sind wir in der Lage, besser zu verstehen, welche Faktoren im Alltag mit einem gesunden Lebensstil verbunden sind. Als Beispiel untersuchen wir derzeit in Zusammenarbeit mit mehreren stationären kardiologischen Rehabilitationskliniken in der Schweiz die Bewegung und Medikamenteneinnahme von herzkranken Patient*innen während und nach der stationären kardialen Rehabilitation. Diese Verhaltensweisen wiederum helfen den Patient*innen, ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden und ihre Eigenständigkeit zu erhalten und potenziell zu verbessern sowie zukünftigen kardialen Ereignissen vorzubeugen.

Zweitens berücksichtigt unsere Forschung die Bedeutung sozialer Beziehungen für die Gesundheit. Wir führen mehrere Forschungsprojekte durch, die sich auf Dyaden, das sind Zweiergruppen wie z. B. Paare, konzentrieren. Damit untersuchen wir neben der Rolle der individuellen Selbstregulation, also was jede und jeder einzelne macht, auch die Rolle der Partner*innen für das gesunde Verhalten. Besonders interessieren uns hier die soziale Unterstützung und die soziale Kontrolle zwischen den Partner*innen sowie das Erle-

ben positiver, gemeinsamer Momente. In einem interdisziplinären Projekt mit Informatiker*innen und Mitarbeiter*innen aus dem medizinischen Bereich untersuchen wir etwa die Rolle, die die soziale Unterstützung und gemeinsame Bewältigung in einer Partnerschaft für das Diabetes-Management von Diabetes-Typ-2-Patient*innen und ihren Partner*innen spielen. Der Umgang mit Diabetes beinhaltet unterschiedliche Gesundheitsverhaltensweisen, z.B. Ernährung, Bewegung und die Einnahme der Medikation, und ist entscheidend für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden und die Vermeidung von Komplikationen. (Anm. der Redaktion: Mehr Informationen zu dieser Studie und wie Sie teilnehmen können, finden Sie unter aktuelle Studien oder direkt hier).

Drittens entwickeln und testen wir theoriebasierte Interventionen, um ungesunde Verhaltensweisen in verschiedenen Gruppen über die gesamte Lebensspanne hinweg zu verändern. Beispielsweise führen wir derzeit eine dyadische Intervention bei Teenagern und ihren besten Freund*innen durch, um deren körperliche Aktivität zu steigern. Mit einer solchen Massnahme zielen wir darauf ab, relativ früh im Leben gesunde Gewohnheiten zu fördern, die, wenn sie beibehalten werden, die Gesundheit der Menschen bis ins hohe Alter begünstigen.

Insgesamt hat die Forschung unseres Lehrstuhls eine starke interdisziplinäre Ausrichtung. Wir konzentrieren uns in der Regel auf das Alltagsleben der Menschen und stützen uns auf neue Technologien, um das Gesundheitsverhalten der Menschen fördern zu können. Zukünftige Projekte werden die oben skizzierten Forschungsschwerpunkte weiter stärken und damit unseren Beitrag zur Erforschung des gesunden Alterns fortsetzen.

Dr. Urte Scholz (urte.scholz@psychologie.uzh.ch),
Lehrstuhl für Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie,
beteiligte Professorin UFSP Dynamik Gesunden Alterns

Digitale Interventionen zur Gesundheitsförderung

In der Forschungsgruppe «Differenzielle Gesundheitsforschung des Alters» befassen wir uns mit der Rolle der Persönlichkeit für das gesunde Altern. Dabei untersuchen wir verschiedene Faktoren und Prozesse, die gesundes Altern begünstigen. Die Persönlichkeitsforschung hat gezeigt, dass gewisse Persönlichkeitsmerkmale bestimmte Verhaltensweisen und Lebensstile beeinflussen, die der Gesundheit zu- oder abträglich sind. Zum Beispiel zeigen besonnene und gewissenhafte Menschen eher gesundheitsförderliches Verhalten und einen gesünderen Lebensstil. Statt in erster Linie das gesundheitsschädigende Verhalten zu verändern und das gesundheitsförderliche Verhalten zu verstärken, könnte jetzt ein weiterer Weg darin bestehen, sich mit der Persönlichkeit auseinander zu setzen und bestimmte Persönlichkeitsmerkmale zu verändern oder zu verstärken, da diese das gesundheitsrelevante Verhalten mit beeinflussen. Zur Überprüfung dieser Annahme entwickeln wir Smartphone Apps, die Personen darin begleiten und unterstützen, sich gezielt in einem Aspekt der Persönlichkeit zu verändern. Dabei stellen der eigene Wunsch nach Veränderung und die selbstgesteckten Veränderungsziele zentrale Voraussetzungen dar. Im Rahmen eines Forschungsprojektes haben wir die Coaching App «MindHike» entwickelt (http://mindhike.ch; siehe auch Abbildung 1). MindHike soll Personen, die ihre Fähigkeit zur Selbstkontrolle verbessern wollen, darin begleiten und unterstützen, sich gezielt weiterzuentwickeln und neue Kompetenzen zu erlangen. Selbstkontrolle ist die menschliche Fähigkeit, innere Impulse und Versuchungen zu unterdrücken oder zu steuern und damit das eigene Verhalten zu kontrollieren. Studien zeigen, dass Menschen, die sich gut kontrollieren können, körperlich und psychisch gesünder sind. Im Moment wird die Wirksamkeit der Coaching App in einer Studie mit jüngeren Personen evaluiert. Zudem wird die englische Fassung von MindHike in einem Forschungsprojekt von Dr. Mirjam Stieger (ehemaliges Teammitglied der Forschungsgruppe) an der Brandeis University (USA) eingesetzt. Dabei geht es darum, Menschen zu mehr körperlicher Aktivität zu bewegen, indem an der Selbstkontrolle gearbeitet wird.

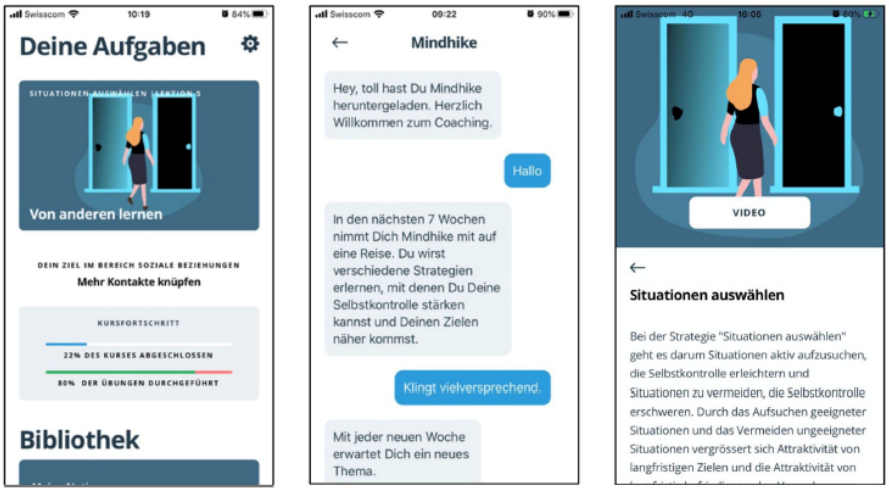

Abbildung 1: Die MindHike - App

Dr. Mathias Allemand (m.allemand@psychologie.uzh.ch),
Professur «Differenzielle Gesundheitsforschung des Alters»,
beteiligter Professor UFSP Dynamik Gesunden Alterns

PARimA – Partnerschaft im Alter

Von Juli 2018 bis September 2019 lief am UFSP «Dynamik Gesunden Alterns» die Datenerhebung für das Projekt PARimA - Partnerschaft im Alter unter Leitung von Prof. Dr. Gizem Hülür und Elisa Weber, M.Sc.. Partnerschaften sind bis ins hohe Erwachsenenalter ein wichtiger Lebenskontext und die Mehrzahl älterer Menschen in der Schweiz lebt in einer Ehe- oder Lebensgemeinschaft. Auch beeinflussen sich ältere Beziehungspartner gegenseitig in ihrer Lebenszufriedenheit sowie in alltäglichen Emotionen, sodass sich ein gemeinsames Auf und Ab in Emotionen bei Paaren beobachten lässt (sogenannte emotionale Kovariation), und in physiologischen Prozessen, zum Beispiel der Ausschüttung von Stresshormonen wie Kortisol. Das Ziel der PARimA-Studie war es, Beziehungspartner im höheren Lebensalter, das heisst ab 65 Jahren, in Bezug auf ihr emotionales Wohlbefinden und die emotionale Kovariation, Wahrnehmungsprozesse wie Empathie, kognitive Fähigkeiten, Beziehungszufriedenheit, Kommunikation und physische Aktivität zu untersuchen. Um dies zu bewerkstelligen, sammelten wir Daten von 312 Teilnehmenden in 156 Partnerschaften in der Schweiz und in grenznahen Regionen in Süddeutschland. Die Teilnehmenden waren im Durchschnitt 73 Jahre alt und der Grossteil von ihnen, 89 %, war verheiratet. Alle Teilnehmenden erhielten für einen Zeitraum von 14 Tagen universitätseigene Tablets, auf denen sie täglich 6 kurze Fragebogen zu verschiedenen Faktoren wie ihrem aktuellen Empfinden, der aktuellen Wahrnehmung der Gefühle ihres Partners, ihrer aktuellen Beziehungszufriedenheit oder ihrem momentanen Nähebedürfnis beantworteten. Darüber hinaus füllten sie zwei längere Fragebogen online oder auf dem Papier aus und bearbeiteten kognitive Tests zur Erfassung der Denkfähigkeit am Computer. Ein Teil der Studienteilnehmenden trug zusätzlich über die 14 Tage hinweg kleine, an der UZH entwickelte Sensoren zur Aufnahme von Bewegungsdaten und der Alltagskommunikation bei sich. Erste Studienergebnisse zeigen, dass sich männliche und weibliche Beziehungspartner gegenseitig in ihren positiven Emotionen (z. B. Glück, Zufriedenheit oder Ausgeglichenheit) ansteckten, jedoch nur weibliche Partnerinnen ihre Partner mit negativen Emotionen (z. B. Nervosität, Trauer oder Ärger) ansteckten. Darüber hinaus konnte diese Gefühlsansteckung bedeutsam über die Wahrnehmung der Partneremotionen erklärt werden. Das bedeutet, dass das Ausmass an beim Partner oder der Partnerin wahrgenommenen Emotionen die eigenen Emotionen beeinflusst. Weitere For-

schungsfragen, welche wir mit PARimA in der Zukunft beantworten möchten, sind z. B. welche Rolle die empathische Motivation (d.h. die Motivation, die Gefühle des Partners / der Partnerin richtig einschätzen zu wollen) für die gegenseitige Beeinflussung von Emotionen in Partnerschaften spielt, oder ob das Erleben von Einsamkeit im Alltag durch positive oder negative Emotions-Ansteckungen abgemildert oder verstärkt werden kann.

Elisa Weber, M.Sc. (elisa.weber@uzh.ch),
Doktorandin, UFSP Dynamik Gesunden Alterns
Dr. Gizem Hülür (gizemhueluer@usf.edu),
seit Herbst 2019 Professorin an der University of South Florida

Emotionale Co-Regulation im Alltag von Paaren

Im Alltag sind wir ständig wechselnden Anforderungen ausgesetzt, auf die wir mit unseren Stimmungen reagieren. So kann ein voller Terminkalender Stress verursachen, während eine schöne Begegnung Freude bereitet. Die Art und Weise wie wir mit unseren Stimmungen umgehen, hängt massgeblich mit unserem Wohlbefinden zusammen. Neue Forschung weist darauf hin, dass der Umgang mit Stimmungen nicht nur für sich alleine, sondern oft im Austausch mit anderen Menschen geschieht. Die Partnerschaft hat in dieser sogenannten «Co-Regulation» von Stimmungen eine besondere Bedeutung. Einerseits kann sie eine wichtige Ressource darstellen, wenn Paare in der Lage sind, mit ihren Stimmungen gemeinsam «mitzuschwingen» und sich gegenseitig zu tragen. Diese Verbundenheit kann aber auch herausfordern, etwa wenn sich Paare bei negativer Stimmung gegenseitig anstecken.

Die Co-Sense-Studie unter der Leitung von Dr. Andrea B. Horn hatte zum Ziel, genauer zu untersuchen, wie die emotionale Co-Regulation im Alltag von Paaren funktioniert. Dazu wurden 116 Paare mithilfe von Smartphones drei Wochen lang mehrmals täglich zu ihrer momentanen Stimmung und ihrer Partnerschaft befragt. Es wurden sowohl jüngere (18-30 Jahre) als auch ältere Paare (60+ Jahre) befragt, was mögliche Rückschlüsse auf Unterschiede in der emotionalen Co-Regulation in unterschiedlichen Phasen der Lebensspanne erlaubt.

Erste Ergebnisse der Studie zeigen, dass die Partner eine grosse Übereinstimmung ihrer Stimmung über die Zeit hinweg aufweisen. Dies unterstützt die Annahme, dass emotionale Co-Regulation im Paar eine Rolle für das individuelle emotionale Erleben spielt. Bei älteren Paaren gab es insbesondere an stressreichen Tagen, an denen erwartungsgemäss schlechtere Laune berichtet wurde, weniger Überlappung in der Stimmung. Eine mögliche Interpretation dieser Ergebnisse ist, dass erfahrenere Paare sich weniger durch die negative Stimmung ihres Partners anstecken liessen. Dies passt zu früheren Befunden, dass reifere Menschen oft eine kompetentere Emotionsregulation haben. Insgesamt versprechen weitere Analysen der Daten der Co-Sense Studie ein besseres Verständnis darüber, wie und wann eine Partnerschaft als Ressource im Umgang mit alltäglichen Belastungen genutzt werden kann.

Als weitere Innovation verwendete die Studie sog. Sensing-Methoden, welche über Bluetooth der Smartphones passiv die gemeinsam verbrachte Zeit der Paare erfassten. Dies ist in solchen Studien bislang einmalig und in weiteren Analysen wird es Hinweise darauf erlauben, welchen Wert die physische Präsenz des Partners für die untersuchten Prozesse hat. Die Daten werden in nächster Zeit weiter ausgewertet und zur Publikation in wissenschaftlichen Fachzeitschriften vorbereitet.

Tabea Meier, M.Sc. (t.meier@psychologie.uzh.ch), Doktorandin und LIFE Stipendiatin
finanziert duch die Jacobs Foundation, UFSP Dynamik Gesunden Alterns
Dr. Andrea B. Horn (a.horn@psychologie.uzh.ch),
Forschungsgruppenleiterin, UFSP Dynamik Gesunden Alterns

Aktuelle Studien

Der UFSP Dynamik Gesunden Alterns befasst sich mit vielseitigen Forschungsfragen zum Thema «Erhaltung der Lebensqualität». Folgend stellen wir Ihnen einige Projekte vor, für die wir aktuell Studienteilnehmende suchen. Wie im letzten Newsletter stellen wir Ihnen wieder vornehmlich Studien vor, an denen Sie weitgehend von zu Hause aus teilnehmen können. Alle laufenden Studien finden Sie auf unserer Webseite:
www.dynage.uzh.ch/de/studienteilnahme/aktuell

Bei Fragen zum Inhalt und zur Teilnahme an einer der beschriebenen Studien richten Sie sich bitte 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 wenden:

Corinne Boillat, Forschungstechnische Assistentin
Telefon: +41 44 634 53 76 oder +41 77 533 44 88 (Mo-Do)
E-Mail: studien@dynage.uzh.ch

Wir freuen uns, wenn wir Sie zu einer unserer Studien begrüssen dürfen!

Energiestudie – Männer 65 und älter gesucht

Sei es das morgendliche Spazierengehen, das Einkäufe erledigen, das konzentrierte Lesen, ein virtuelles Meeting oder persönliches Gespräch – unser Alltag ist gefüllt mit kleinen und grossen Tätigkeiten, die uns Energie geben oder verbrauchen. Wie sieht es bei Ihnen aus? Was gibt Ihnen Energie? In dieser Studie möchten wir mehr darüber erfahren, wie Sie Ihren Alltag erleben und gestalten, wie Sie sich dabei fühlen und was für Sie entspannend oder anstrengend ist. Für die Studie suchen wir aktuell vor allem noch Männer über 65 Jahren.

Ablauf:
Um den Alltag besser untersuchen zu können und v.a. Tagesschwankungen besser zu verstehen, füllen Teilnehmende während 30 Tagen 5-mal pro Tag eine kurze (2 Minuten) Online-Befragung auf dem Handy, Tablet, Laptop oder Computer aus. Sie erhalten danach ein psychologisches Profil über Ihre Befindlichkeiten über einen Monat und auf Wunsch eine wöchentliche Rückmeldung zu Ihren Tätigkeiten und Ihrer Schlafqualität.

Weitere Informationen und Anmeldung bis zum 30. November 2020:
https://psy-sowi-web.uzh.ch/soscisurvey/myenergy2

Kontakt: Sören Porth, myenergy@psychologie.uzh.ch

Partnerschaft & Diabetes

Diabetes Typ II kommt im höheren Erwachsenenalter oft vor. Die soziale Unterstützung der Partnerin/des Partners und die gemeinsame Bewältigung dieser chronischen Krankheit beeinflussen dabei sowohl das Gesundheitsverhalten wie auch das Wohlbefinden. Um mehr darüber zu erfahren, suchen wir Paare, von denen eine Person an Diabetes mellitus Typ II erkrankt ist und die seit mindestens einem halben Jahr zusammenwohnen.

Untersuchter Aspekt von Lebensqualität: **Gesundheitsverhalten in der Partnerschaft**

Ablauf:
Sie kommen für zwei Sitzungen à 1 bis 2 Stunden nach Zürich-Oerlikon. Während einer Woche tragen Sie verschiedene mobile Sensoren bei sich und füllen auf einem Smartphone zweimal täglich einen kurzen Fragebogen und ein Abendtagebuch aus. Ihre Teilnahme ist für uns äusserst wertvoll, genauso aber auch Ihre Gesundheit. Daher halten wir uns für die Studiendurchführung an ein striktes Schutzkonzept.
Mit Ihrer Teilnahme leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Diabetesforschung und dem Umgang mit der Krankheit im Alltag. Als Dankeschön erhalten Sie als Paar CHF 100.– sowie die Ergebnisse der Studie.

Weitere Informationen und Anmeldung: www.partnerschaft-diabetes.ch

Kontakt: Theresa Pauly, partnerschaft.diabetes@psychologie.uzh.ch

CoCoCap65+ - Studie

Sie möchten etwas Neues ausprobieren und den Risiken der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie, wie etwa Isolation, aktiv etwas entgegensetzen? Die CoCoCap65+-Studie will als Bildungsinitiative Teilnehmenden ab 65 Jahren die Möglichkeit geben, zusammen mit einer Tandempartnerin oder einem Tandempartner Neues zu lernen und dabei Ressourcen zu aktivieren, die wichtig für ein gesundes Altern sind und die das geistige, soziale und emotionale Wohlbefinden fördern.

Ablauf:
Sie bilden mit jemandem, den Sie kennen, aber nicht zusammenwohnen, oder mit einer über uns vermittelten ebenfalls interessierten Person über 65 Jahren ein «Bildungstandem». Während drei Wochen telefonieren Sie von Montag bis Freitag täglich etwa 15 Minuten miteinander und führen dabei ein zufällig zugeteiltes Training sozialer, kognitiver oder affektiv-kognitiver Fähigkeiten durch. Abends beantworten Sie jeweils online einen kurzen Fragebogen zu Ihrem Tag. Ausserdem füllen Sie einmal vor und zweimal nach dem dreiwöchigen Training verschiedene Fragebögen und kognitive Tests zu Hause am Computer aus.

Untersuchter Aspekt von Lebensqualität: **Lebenslanges Lernen**

Weitere Informationen und Anmeldung: www.cococap65plus.dynage.ch

Kontakt: Corinne Boillat / Zilla Huber, +41 77 533 44 88 (Mo-Do), cococap65plus@dynage.uzh.ch

Online-Befragung zur zweiten COVID-19–Welle

Wie erleben Sie die aktuelle Situation? Was sind Ihre Einstellungen dazu? Wie geht es Ihnen mit den nun schon lange andauernden Veränderungen? In dieser Online-Studie möchten wir herausfinden, wie verschiedene Personen auf die Pandemie reagieren und wie sie mit den psychischen Herausforderungen umgehen. Ein Aspekt ist dabei der Zusammenhang zwischen Sprache und psychologischen Prozessen und Merkmalen.

Ablauf:
Sie füllen eine Online-Befragung aus, die aus einer Schreibaufgabe (freies Schreiben während 5 bis 10 Minuten) und einem Fragebogenteil besteht.
Die gesamte Dauer beträgt etwa 40 bis 45 Minuten.

Untersuchter Aspekt von Lebensqualität: **Umgang mit der Pandemie**

Weitere Informationen und Teilnahme: http://polr.dynage.ch/2welle

Kontakt: Olenka Dworakowski, covid-language@dynage.uzh.ch

Die multisensorische Basis des körperlichen Selbst über die Lebensspanne

Warum erleben wir unseren Körper normalerweise ohne viel zu Denken als unseren Eigenen und unter welchen Umständen ist das nicht der Fall? Diese Studie untersucht, inwiefern die zeitliche Verbindung verschiedener sensorischer und motorischer Signale das Körpererleben beeinflusst. Dazu werden eigene Handbewegungen und Berührungsreize durch ein System der virtuellen Realität verändert und das subjektive Körpererleben erfragt. Gesucht werden rechtshändige Teilnehmende zwischen 35 und 80 Jahren.

Untersuchter Aspekt von Lebensqualität: **Körper-wahrnehmung**

Ablauf:
Die Studie besteht aus einem Termin à ca. 60 Minuten am Psychologischen Institut und wird mit 20.– CHF vergütet. Die Teilnehmenden betrachten sich selbst durch eine Virtual Reality (VR)-Brille. Sie sitzen dabei auf einem Stuhl und legen ihre Hand auf eine bewegliche Plattform. Die Hand wird dann mit einem Pinsel berührt oder auf der Platte bewegt, während diese Berührungen/Bewegungen zeitgleich oder zeitlich verzögert auf der VR-Brille gezeigt werden. Sie beantworten danach wiederholt Fragen zur Synchronität und zum Körpererleben.

Die Studie verfügt über ein durch die Universität Zürich bewilligtes Corona-Schutzkonzept und wurde von der Ethikkommission der Philosophischen Fakultät bewilligt.

Weitere Informationen und Anmeldung:
www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/nec/kogneuro/studien/multisensorisch.html

Kontakt: Marieke Weijs, marieke.weijs@uzh.ch

Schweizer Dialektatlas

Sprachen und Dialekte verändern sich mit der Zeit. Aber haben sich schweizerdeutsche Dialekte über die letzten Jahrzehnte verändert und wenn ja, wie? Die umfangreichste Dialekterhebung seit 70 Jahren untersucht Sprachdaten von über 1000 Personen aus vorbestimmten Orten der deutschsprachigen Schweiz. Die Ergebnisse sollen zeigen, wie sich unsere Dialektvielfalt entwickelt hat und ob sich beispielsweise regionale Unterschiede abgeflacht haben. Gesucht werden Teilnehmende ab 65 Jahren mit schweizerdeutscher Muttersprache und aus bestimmten Orten (siehe Karte unten). Mindestens einer der Elternteile soll bereits in derselben Region aufgewachsen sein.

Ablauf:
Die Befragungen werden aktuell als Videogespräch organisiert und die Aufnahmen werden via Smartphone-App gemacht. Die Befragung dauert rund 2 Stunden. Vor und nach der Befragung übersetzen Sie einen Text aus dem Hochdeutschen und füllen einen Online-Fragebogen aus. Die Studie dauert insgesamt 3 Stunden und wird pauschal mit CHF 100.– entschädigt. Für Teilnehmende ohne Smartphone und/oder Internetzugang werden Befragungen vor Ort geplant, sobald es die Situation wieder zulässt.

Untersuchter Aspekt von Lebensqualität: **Sprache im Zeitverlauf**

Weitere Informationen und Anmeldung: www.dialektatlas.ch

Kontakt: Péter Jeszenszky / Carina Steiner, info@sdats.ch, +41 31 631 52 01

Neuigkeiten

Neue Mitarbeitende

Wir heissen unsere neue Kollegin herzlich willkommen!

Minxia Luo, Doktorandin

- *Postdoc* – MOASIS-Projekt (davor Psychologisches Institut, Universität Zürich)
- Minxia Luo arbeitet mit mobilen Sensordaten und Daten, die über mehrere Erhebungszeitpunkte gesammelt wurden. Sie untersucht die kognitive Stabilisierung im höheren Alter in Bezug auf Alltagsaktivitäten.

Stöberecke

Für die wieder zunehmenden Stunden zu Hause haben wir Ihnen ein paar spannende Links zum Stöbern zusammengetragen. Viel Vergnügen!

1. Interview
Unsere stellvertretende Direktorin Dr. Christina Röcke sprach in einem Interview mit «Science Stories» über das EU-Projekt NESTORE, in dessen Rahmen ein digitaler Coach entwickelt wurde, der ältere Erwachsene motiviert, ihre körperlichen, emotionalen und geistigen Fähigkeiten mit Hilfe der App zu stärken. Lesen Sie das Interview im «Science Stories» 2/2020, Seiten 7–10.

2. Website
Das Team um die 2019 durchgeführte NOGA-Studie («Narrative Onlinestudie zu gesundem Altern») hat eine Website entwickelt, in der neben persönlichen Aussagen von Studienteilnehmenden zu ihrem Altern weitere Informationen und Links zum Thema zu finden sind: https://noga.dynage.ch

3. Publikationen
Die mit Ihrer Unterstützung gewonnen Daten werden verarbeitet und so entstehen laufend wissenschaftliche Publikationen in verschiedenen englischsprachigen Wissenschaftsmagazinen. Sie finden veröffentlichte Texte unserer Forscherinnen und Forscher auf unserer Website unter Publikationen.
Wenn Sie Interesse haben, eine der Publikationen zu lesen, stellen wir Ihnen gerne eine elektronische oder gedruckte Version zu. Bitte kontaktieren Sie dazu Corinne Boillat (studien@dynage.uzh.ch).

4. Podcasts
Dr. Bettina Ugolini von der Beratungsstelle LiA - Leben im Alter gibt in ihrem Podcast Anregungen zu allen möglichen Lebensthemen wie Kind-Eltern-Beziehungen, Hilfe annehmen oder wie wir mit Veränderungen im Leben umgehen können. Alle Podcasts können Sie auf der Seite des Zentrums für Gerontologie anhören.

5. Kampagne
Die globale Kampagne #OldLivesMatter setzt sich für die Rechte älterer Menschen und gegen Altersdiskriminierung ein. Weitere Informationen finden Sie hier.

6. Plattform
Zahlreiche Tipps und Tricks für die psychische Gesundheit rund um das Coronavirus finden Sie auf der Website von Dureschnufe: https://dureschnufe.ch

Veranstaltungen

Eine Auswahl an Veranstaltungen zu Alter und Partizipation

Bitte beachten Sie auf den jeweiligen Webseiten, ob und in welcher Form eine Veranstaltung durchgeführt wird.

23. November 2020 (Mo, 17:00 – 18:00 Uhr)	**WWU Citizen Science Award 2020**, online Verleihung des Citizen Science-Preises 2020, Wesfälische Wilhelms-Universität Münster (WWU) Details finden Sie hier.
25. November 2020 (Mi, 16:00 – 18:00 Uhr)	**Schweizer Plattform Bildung: Education 2030**, online Akademien der Wissenschaften Details und Anmeldung finden Sie hier.
25. November 2020 (Mi, 19:30 – 20:45 Uhr)	**Gesunde Optimisten**, Vorlesung von Prof. Dr. Ulrike Ehlert und Prof. Dr. Mike Martin, online Volkshochschule Zürich und Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich Details finden Sie hier.
2. Dezember 2020 (Mi, 10:00 – 11:30 Uhr)	**Digitale Technologien als Chance für ältere Menschen in der Covid19-Pandemie!?**, online Der Achte Altersbericht der Bundesregierung Details und Anmeldung hier.
17. Dezember 2020 (Do, 18:15 – 19:45 Uhr)	**Das Elektronische Patientendossier und die digitale Vernetzung im Gesundheitswesen**, Zürich oder online Digital Society Initiative, Universität Zürich Details und Ort finden Sie hier.
14. & 15. Januar 2021 (Do & Fr, ca. 9 – 17 Uhr)	**CitSci Helvetia 2021 – erste Schweizer Citizen Science-Konferenz**, virtuell Citizen Science Center Zürich und Partizipative Wissenschaftsakademie der Universität Zürich Details finden Sie hier.
22. April 2021 (Do, 9:00 – 17:00 Uhr)	**Musikspiegel – Erstellen und Anwenden**: Akkustisch-biographische Musikspiegel für Menschen mit Demenz, Zürich Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich Details und Anmeldung finden Sie hier.

Universität Zürich[UZH]

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/de/studienteilnahme/newsletter.html

Redaktion und Gestaltung
Corinne Boillat (Forschungstechnische Assistentin), Telefon: +41 44 634 53 76 /
E-Mail: corinne.boillat@uzh.ch
Dr. Christina Röcke (Stellvertretende Direktorin), E-Mail: christina.roecke@uzh.ch

Leitung des UFSP Dynamik Gesunden Alterns
Prof. Dr. rer. nat. Lutz Jäncke (Ko-Direktor)
Prof. Dr. Mike Martin (Ko- Direktor)
Prof. Dr. med. Edouard Battegay (Stellvertretender Direktor)
Prof. Dr. med. Dr. PH Heike Bischoff-Ferrari (Stellvertretende Direktorin)
Dr. Christina Röcke (Stellvertretende Direktorin und Forschungsgruppenleiterin)